

# MUDRALARLA Şifa

“Parmak Yogası”

Gertrud HIRSCHI



## ***Mudralarla Şifa***



**Gertrud Hirschi**

# **MUDRALARLA ŞİFA**

Çeviren  
**Şenol Sohtorik**

**EGE META YAYINLARI**

**Kitabın orijinal adı**

**MUDRAS, Yoga mit dem Kleinen Finger**

© 1998 by Verlag Hermann Bauer GmbH & Co.KG,  
Freiburg, Germany Published under Arrangement

Bu Kitabın Türkçe Yayın Hakları Verlag Hermann Bauer'in izniyle  
**DÖNÜŞÜM BASIM YAYIN TANITIM TİC. LTD. ŞTİ.**'ne aittir.

Yazılı İzin Alınmadan Hiçbir Alıntı Yapılamaz ©

1. Baskı İzmir, 2002

2. Baskı İzmir, 2004

ISBN 975-8519-27-1

• **İç Baskı**

Kurtiş Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.

Küçük Ayasofya Cad. Akbıyık Değirmeni Sok.

Kapıağası İşhanı 33/6 Sultanahmet / İstanbul

Tel: (0 212) 518 11 28 Faks: (0 212) 517 40 10

• **Kapak Baskı**

Sevgi Ofset Matbaacılık & Ambalaj San. ve Tic. Ltd. Şti.

1479 Sk. No: 22/E Kenet Sitesi - Alsancak / İzmir

Tel & Fax: (0 232) 463 70 20 - 463 31 85

• **Cilt**

Güven Mücellit ve Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.

Küçük Ayasofya Cad. Akbıyık Değirmeni Sok.

Kapıağası İşhanı No: 33/C Sultanahmet / İstanbul

Tel: (0 212) 518 10 64

• **Kapak Tasarımı**

Hakan ESMERGÜL

• **Yayın**

**DÖNÜŞÜM BASIM, YAYIN, TANITIM TİC. LTD. ŞTİ.**

Kıbrıs Şehitleri Cad. 1452 Sok. No: 7/A Alsancak / İZMİR

Tel: (0 232) 421 44 49 • Fax: (0 232) 422 72 12

e-mail: egemeta@ixir.com

# İçindekiler

|  |    |
|--|----|
| <b>Sunuş</b> .....   | 9  |
| <b>Teşekkür</b> .....                                      | 10 |
| <b>Sevgili Okuyucular</b> .....                            | 11 |
| <b>Mudralar Nedir?</b> .....                               | 15 |
| <b>Mudraların Kaynağı</b> .....                            | 19 |
| <b>Mudralar Nasıl, Nerede ve Ne Zaman Uygulanır?</b> ..... | 21 |
| Mudralar nasıl uygulanmaktadır? .....                      | 21 |
| Mudraları nerede ve ne zaman uygulayabilirsiniz? .....     | 24 |
| Bir Mudranın uygulama süresi ne kadardır? .....            | 26 |
| <b>Mudraların Güçlendirilmesi İçin Nefes, İmgelemeler</b>  |    |
| <b>ve Telkinler</b> .....                                  | 28 |
| Nefes .....  | 28 |
| İmgelemeler .....  | 29 |
| Telkinler .....  | 30 |
| <b>Mudralar ve Müzik</b> .....                             | 32 |
| <b>Mudralar ve Renkler</b> .....                           | 34 |
| <b>Bedensel Rahatsızlıkların İyileştirilmesinde</b>        |    |
| <b>Mudralar Nasıl Uygulanmaktadır?</b> .....               | 36 |
| <b>Zihinsel ve Ruhsal Alanda Mudralar</b>                  |    |
| <b>Nasıl Uygulanmaktadır?</b> .....                        | 38 |
| <b>Mudraların Tesiri Nereden</b>                           |    |
| <b>Kaynaklanmaktadır?</b> .....                            | 41 |
| <b>Kendi Deneyimlerim</b> .....                            | 56 |

|   |    |
|---|----|
| <b>Mudralar ve Meditasyon</b> .....   | 58 |
| Güç Rezervlerinin Doldurulmasında Mudralar .....  | 58 |
| Geçmiş ile Yüzleşmede Mudralar .....  | 59 |
| İlişkilerin Düzeltilmesinde Mudralar .....  | 59 |
| Güncel Sorunların Çözümünde Mudralar .....  | 60 |
| Karakter Yapılandırmasında Mudralar .....   | 61 |
| Gelecek Planlamalarında Mudralar .....  | 62 |
| Tanrısal Olan ile İrtibatta Mudralar .....  | 63 |
| <b>Her Bir Parmağa Özgü Meditasyonlar</b> .....   | 64 |
| Baş Parmağın Enerjisine Dair .....  | 65 |
| İşaret Parmağın Enerjisine Dair .....   | 66 |
| Orta Parmağın Enerjisine Dair .....   | 67 |
| Yüzük Parmağın Enerjisine Dair .....  | 69 |
| Serçe Parmağın Enerjisine Dair .....  | 70 |
| <b>Beden, Zihin ve Ruh İçin Mudralar</b> .....  | 72 |
| 1. Ganesha-Mudra: 74 · 2. Ushas-Mudra: 76 · 3. Pushan-Mudra: 78 · 4. Bronşit-Mudrası: 80 · 5. Astım-Mudrası: 82 · 6. Pran-Mudra: 84 · 7. Linga-Mudra: 86 · 8. Apan-Mudra: 88 · 9. Shankh-Mudra: 90 · 10. Surabhi-Mudra: 92 · 11. Vayu-Mudra: 94 · 12. Shunya-Mudra: 96 · 13. Prithivi-Mudra: 98 · 14. Varuna-Mudra: 100 · 15. Bhudi-Mudra: 102 · 16. Apan Vayu-Mudra: 104 · 17. Sırt-Mudrası: 106 · 18. Kubera-Mudra: 108 · 19. Kundalini-Mudra: 110 · 20. Ksepana-Mudra: 112 · 21. Rudra-Mudra: 114 · 22. Garuda-Mudra: 116 · 23. Suchi-Mudra: 118 · 24. Mushti-Mudra: 120 · 25. Matangi-Mudra: 122 · 26. Mahasirs-Mudra: 124 · 27. Hakini-Mudra: 126 · 28. Tse-Mudra: 128 · 29. Vajra-Mudra: 130 · 30. Bhramara-Mudra: 132 · 31. Uttara-bodhi-Mudra: 134 · 32. Zehir Atma-Mudrası: 136 · 33. Shakti-Mudra: 138 · 34. Maha-Kuyruk Sokumu-Mudrası: 140 · 35. Makara-Mudra: 142 · 36. Mukula-Mudra: 144 · 37. Eklem-Mudrası: 146 · 38. Kalesvara-Mudra: 148 · 39. Şivalinga: 150 · 40. Dinamik Mudra: 152 · 41. Jnana-Mudra ve Chin-Mudra: 154 · |    |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Spiritüel Mudralar</b> .....   | 157 |
| 42. Atmanjali-Mudra: 158 · 43. Dhyani-Mudra: 160 · 44. Öz Varlığın Mudrası: 162 · 45. Lotus-Mudra: 164 · 46. Abhaya-Mudra: 166 · 47. Varada-Mudra: 168 · 48. Bhumisparsha-Mudra: 170 · 49. Dharmaşakra-Mudra: 172 · 50. Vajrapradama-Mudra: 174 · 51. Naga-Mudra: 176 · 52. Pushpaputa-Mudra: 178 · |     |
| <b>Hatha Yoga Mudraları</b> .....   | 180 |
| <b>Meditasyon Oturuşundaki Uygulamalar</b> .....  | 181 |
| Jnana ve Chin Mudra .....   | 181 |
| Bhuchari-Mudra .....  | 181 |
| Shambavi-Mudra .....  | 182 |
| Agochari-Mudra .....  | 182 |
| Akashi-Mudra .....  | 182 |
| Bhujangani-Mudra .....  | 183 |
| Kaki-Mudra .....  | 184 |
| Yoni-Mudra .....  | 184 |
| Shanti-Mudra .....  | 185 |
| Maha-Bandha .....   | 186 |
| <b>Mudra-Uygulama Dizisi</b> .....  | 187 |
| Rahatlama ve Isınma Hareketleri .....   | 188 |
| Şiva'nın Mesajı .....   | 189 |
| Yoga-Mudra .....  | 190 |
| Meditasyon Oturuşunda Dönüş Egzersizi .....   | 192 |
| Yan Gerilme .....   | 193 |
| Tadagi-Mudra .....  | 194 |
| Maha-Mudra .....  | 195 |
| Pascimottanasana .....  | 196 |
| Ardha Cakrasana .....   | 197 |
| Pashini-Mudra .....   | 198 |
| Viparita Karani-Mudra .....   | 199 |
| Kartari-Mudra .....   | 200 |



|   |     |
|---|-----|
| <b>Böylece Kendi Mudranızı Yaratıyorsunuz</b> . . . . . | 201 |
| <b>Bir Mudra Tesir Etmediğinde</b> . . . . .            | 202 |
| <b>Ek A: Beslenme</b> . . . . .                         | 203 |
| <b>Ek B: Her Derde Deva Vardır</b> . . . . .            | 206 |
| <b>Ek C: Çin'in Beş-Unsur Öğretisi</b> . . . . .        | 208 |
| <b>Ek D: Şakralara Dair Birkaç Söz</b> . . . . .        | 212 |
| <b>Sona Doğru Birkaç Söz</b> . . . . .                  | 215 |
| <b>Çizimlerin Kaynakları</b> . . . . .                  | 218 |
| <b>Notlar</b> . . . . .                                 | 219 |
| <b>Kaynak Eserler</b> . . . . .                         | 221 |
| <b>Sözcük Endeksi</b> . . . . .                         | 224 |

# Sunuş

Yoga ve Meditasyon başta olmak üzere, Akupunktur, Ayurveda, Feng Shui, Reiki gibi pek çok doğu kökenli bireysel gelişim ve sağlıklı yaşam teknikleri, dünyanın her yerinde giderek yaygınlaşmaktadır. İnsanın bedensel, zihinsel ve ruhsal yaşamını sağlıklı olarak sürdürüp içsel huzuru yakalayabilmesinde bireysel çabalarının nedenli önemli olduğu günden güne daha da iyi anlaşılmaktadır.

*Mudralarla Şifa*, kadim Doğu Bilgeliği'nin son elli yıldır Batı dünyasına yansımış ve oldukça da yaygın şekilde benimsenip kullanılmakta olan bir sayfasını daha sizlere açmakta ve basit, uygulanabilir bilgiler ve teknikler sunmaktadır.

Parmak Mudralarının temel hareket ilkesi, ellerin ve parmakların her bir noktasının, bedenin ve beynin belli bir bölgesine karşılık olan bir tepki noktasına sahip olduğudur. Yani eller, bedeni ve beyni yansıtan bir aynadır.

Mudralar, "Parmak enerji santralleri" olarak da tanımlanırlar. Oturarak, yatarak, ayakta, yürürken ve gezerken, her zaman ve her yerde uygulanabilirler. Tanınmış Yoga öğretmeni ve yazar Gertrud Hirschi, doğu şifa öğretisinin bilgilerinden yola çıkarak, bu uygulamaların iyileştirici etkilerini kendi üzerinde ve öğrencileri üzerinde denemiştir.

Bu yalın, küçük egzersizleri, çeşitli hastalıkların ve ruhsal sorunların önüne geçilmesinde ve bunların iyileştirilmesinde nasıl uygulayabileceğinizi, bunlarla spiritüel gelişiminizi nasıl destekleyebileceğinizi ve nefes egzersizleri, telkinler, imgelemeler, şifalı bitkiler, beslenme, müzik ve renkler ile nasıl güçlendirebileceğinizi sizler de öğrenebileceksiniz.

Eseri dilimize kazandıran çevirmen sayın Şenol Sohtorik'e özenli çalışmasından dolayı teşekkür eder, kitabın yararlı olmasını dileriz.

**Ege Meta Yayınları**

# Teşekkürler

Bu tür çalışmalar asla tek başına gerçekleştirilemez. Bu kitabı yazabilmek için birçok yardımcıya ihtiyaç duydum. Mudralarla ilgili bilgi edinmek ve bir anlayışa ulaşmak için sadece bir yönüydü; Mudraların etkilerini araştırmak ise bir başka yönü. Bu çalışmada teşekkürü hak eden birçok insan var. Araştırmalara başladıktan sonraki birkaç ay içinde "şansıma" bilimsel ve uygulamalı olarak Mudralarla uğraşan birçok kişiyle tanıştım. Yıllardır mudraları başarıyla uyguluyorlardı ve deneyimlerinden edindikleri bilgileri, tüm cömertlikleriyle bana sundular. Bayan öğrencilerimden bazıları da Mudraları deneyerek bu bilgileri onayladı. Mudralarla ilgili araştırma ve testlerde bana yardımda bulunan herkese tüm kalbimle teşekkür ederim. Özellikle benim de uyguladığım ve faydasını gördüğüm birkaç Mudrasını burada kullanmama izin verdiği için Kim da Silva'ya tüm kalbimle teşekkürlerimi sunarım. İlhamları ve tamamlayıcı bilgileri için ona minnettarım. Bitkilerle ilgili tavsiyeleri için Elisabeth Steudler'e teşekkür ederim. Onun bitkilerle ilgili bilgisi, coşkusu ve sevgisi gönlümü ısıttı ve genişletti. Ayrıca hazırladığı yüzün üzerinde el çizimi için Ito Joyoatmojo'ya teşekkür ederim. Kendine özgü yenileyici tarzı, bilgisi ve içtenliğiyle bu metne son şeklini veren Erika Schuler-Konietzny'e kucaklar dolusu teşekkürler. Ayrıca bu kitabın basımı için Hermann Bauer Yayınevine teşekkürlerimi sunarım.

Sen, henüz olmadığın, o ol.  
Sen, çoktandır olduğun, o olarak kal.  
Bu kalma ve olma içinde gizli tüm güzellikler  
burada bu dünya üstünde.  
Franz Gillparzer

## Sevgili Okuyucular

Bu kitapla; sizin, sevdiklerinizin, belki de şu an yatağa bağlı olan insanların küçük ve büyük dertlerine şifa olması ya da en azından bunları dayanılır kılması için, kullanışlı bir yardımcı araç sunmak istiyorum. Bu benim dördüncü kitabım ve dört, dinginliğin, sağlamlığın ve düzenin sayısıdır. Aslında bu nedenle, içinde bulunduğumuz gürültülü dünyamıza biraz huzur getirebilmek için sükunet ve meditasyon üzerine bir kitap hazırlamak niyetindeydim. *Lust auf Yoga* (Yoga Yapmaya Can Atıyorum) adlı üçüncü kitabımın içinde, meditasyonlarda derinleşmekte kullanılan bazı Mudralar yani parmakların ve ellerin tutuş şekillerini sunmuştum ve yayıncım benden bu Mudralarla ilgili bir kitap yazmamı rica etti. Bu tavsiye, planlarımla uyumlu, iyi bir fırsattı, çünkü esas olarak Mudra, sükunet, sessizlik ve huzur demektir.

Hiç çekinmeden şunu iddia ediyorum ki bedensel, zihinsel veya ruhsal pek çok hastalık, içsel ya da dışsal huzurun eksikliğinden ya da aşırı stres veya dertlerden meydana gelmektedir. Dışsal ve içsel huzursuzlukları özellikle kendimden bildiğim ve Mudralar yardımıyla bunlara karşı bir strateji geliştirdiğim için, bugün kendimi bedensel, zihinsel ve ruhsal açıdan sağlıklı ve mutlu olarak nitelendirebilirim. Mudra uygulamak benim için büyük bir zevktir, çünkü bir Mudrayı uygulamak için fazla hazırlığa gerek yoktur. Mudralar neredeyse her yerde ve her zaman uygulanabilirler.

Yaşamımızı hakimiyeti altına alan tüm huzursuzluklara rağmen, bizler daima huzur zamanlarına zorunluyuzdur. Huzur zamanları genelde bekleme zamanlarıdır. Peki bunları nasıl kullanıyoruz? Trafik tıkanıldığında arabamızda, gişe kuyruklarında beklerken, burun buruna kaçırdığımız trenin ardından bakarken, bilgisayar önünde parmaklarımızla oynadığımızda, bedenimizi saran bir grip ya da kırılan ayağımız nedeniyle yatağa düştüğümüzde, yemekte sevdiğimizi beklerken vs. Tüm bu anlarda kendimizi nasıl hissediyoruz? Bunlar kızgınlık, duygusal yıkım ya da stres zamanları olabilir (önceleri bekleme zamanlarından oldukça nefret ederdim). Ya da tam tersine yenilenme ve içe dönme zamanları da olabilirler.

Öyle veya böyle karşımıza çıkan bu bekleme zamanları artık benim için çok değerli. Bunlar, yeni görüşler kazanabilmek, bakış açıları oluşturabilmek ya da yeni temel ilkeleri kavrayabilmek için yararlanabileceğim nefes alma anlarıdır. İçsel olgular ve onların etkileri yogada muhteşem bir biçimde bir göl ile tasvir edilmektedir. Günlük yaşamın getirdikleri içinde düşünce ve duygular sürekli hareket halindedir ve bu hareketler gölün dalgalarına benzetilebilir. Hava (zihin) suyu (huyu) hareket ettirir. Rüzgar çıkar, ardından dalgalar meydana gelir. Sakin olmayan suya baktığınızda, her şey belirsizdir, kendi yüzünüz ve çevreniz bulanıktır ve güneş (tanrısal olanın sembolü) bulutlar (huzursuz ve dertli düşünceler) tarafından örtülmüştür. Göl sakın ise, o zaman dibini görebilirsiniz; yansıyan her şey berrak ve güzeldir ve güneş yeniden tanınabilir.

Bu anlardan çıkarabileceğim en büyük dersleri ve içsel huzura nasıl ulaşılacağına dair edindiğim en iyi deneyimimi, Mudraları nefes çalışmaları, imgeleme ve telkinle birlikte uyguladığımda gerçekleştirdim. Bu nedenle kitabın büyük bir bölümünde bu çalışmalara yer verdim.

Beslenme (ki beslenme kontrolü ile astım ve alerjilerin tehlike yaratmasına meydan vermeyebilirim) ve şifalı bitkiler öğretisi üzerine uzun bir süredir çalıştığım ve bugün sağlığımızın

bunlara ne denli bağlı olduğunu bildiğim için, bu iki alanın da tamamlayıcı olarak bu çalışmanın içinde yer almasını gerekli gördüm. Ancak beslenmeyi, kuramsal bir tarzda ele almayı düşünmüyorum (o zaten kendiliğinden işliyor) onu daha çok haz veren bir tamamlayıcı olarak görüyorum çünkü izninizle ama beni kimse günde bir fincan kahve ve bir parçacık çukulatadan men edemez (bk. Ek A). Şifalı bitkiler öğretisi konusuna gelince, çoğu Mudralarda sadece bir iki bitkiye işaret etmekteyim. Bitki seçimlerini deneyimli bir eczacı olan Lisbeth Steudler ile birlikte yaptığımız bir çalışma sonucunda belirledik. Kendisi şifalı bitkiler alanında engin bir denizdir, ayrıca sağlığı, canlılığı ve olduğundan 15 yaş genç görünmesi ile de bildiklerini uygulamaya geçirdiği apaçık ortadadır. Özel çay tarifleri üzerinde bilerek durmadık, çünkü bitki preparatları (kimyasal yöntemlerle bileşimi yapılan madde; önceden hazırlanarak eczanede hazır bulundurulmuş ilaç, ç.n.) tentürler (sıvı ilaçlar), haplar, damla, merhem, aromatik ya da homeopatik tarzda hazırlanabilir ve alınabilirler. Bu konuyla ilgili olarak bk. Ek B.

Bu kitabı yazmak, benim için büyük bir sevinç kaynağı oldu, çünkü bu, hasta ve yatağa bağlı olan ya da yoganın bedensel egzersizlerini uygulamaya gücü yetmeyen insanlar için uygulanabilir bir çalışma özelliğine sahipti. Birkaç yıl önce astım rahatsızlığım nedeniyle birkaç ay boyunca o kadar güçsüz düşmüştüm ki, bir fincanı kaldırma düşüncesi dahi beni ağlatırdı. Bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak güçsüz kalmanın ne demek olduğunu bilirim. O zamanlarda bu türde bir kitapla karşılaşmış olsaydım, yaşadığım birçok bedensel acı ve ruhsal çileyi çekmek zorunda kalmazdım. Bu tür deneyimlerin bir getirisi olarak sadece bedensel değil, ayrıca zihinsel ve ruhsal alanlara değinmek de benim için büyük bir öneme sahipti.

Eğer her şeyden önce Mudraların tesirlerine ve işlevlerine dair bilgi edinmek istiyorsanız, o halde okumaya buradan devam edebilirsiniz. Ancak eğer sizi sadece nasıl, nerede, ne zaman ve ne kadar gibi konular ilgilendiriyorsa, o zaman doğrudan 20.

sayfadan devam edebilirsiniz. İsterseniz kitabı bütünüyle okuyabilir ya da sadece "Beden, zihin ve ruh için Mudralar" adlı bölümü okuyup kendi Mudranızı seçerek çalışmanıza başlayabilirsiniz. Her Mudra, başka bir bilgiye ihtiyaç duymayacağınız bir anlatımla, eksiksiz olarak tasvir edilmiştir. Ne amaçla uygulayacaksınız onunla ilgili Mudra'yı indeksten arayarak rahatlıkla bulabilirsiniz.

Şuna iyice dikkat etmelisiniz: Burada her ne kadar şifadan söz ediliyor olsa da, bu kitap bir hekimin yerini dolduramaz. Dolayısıyla siz de benim gibi yapın: Hekiminiz tarafından hastalığınızı tespit ettirin, kesin bir teşhis koydurun, ardından doğal yöntemlerle şifa bulmaya çalışın. Şayet bunlar etkili olmazsa, bu durumda daha ağır bir şeylere ihtiyaç duyabilirsiniz ki bunları hekiminiz sizin için memnuniyetle yazacaktır. Artık günümüzün çoğu hekimleri, yetişkin bir hasta ile birlikte düşünüp taşınmaya hazır ve istekliler. İki yıl önce patates sargısı ve kekik buharıyla akciğer iltihabımı tedavi ettiğimde, yöntemlerime karşı hekimimin ilgisi artmıştı. Ve konuyla ilgili olarak şöyle dedi: "Başarılı tedavinizden dolayı sizi tebrik ederim. Fakat bugünlerde kaç kişi kendi isteğiyle acılara göğüs germeye hazır ve gerekli olan sabıra sahip ki?"

Bu okumada ve burada sunulan Mudraların denenmesinde ve Tanrı'nın eczanesinden gelen destekleyici yan etkisiz ilaçların kullanımında sizlere neşeli anlar, cesaret ve sabır dilerim. Alacağınız sonuçlardan çok memnun olacaksınız, bundan eminim.

*Gertrud Hirschi*

## ***Mudralar Nedir?***

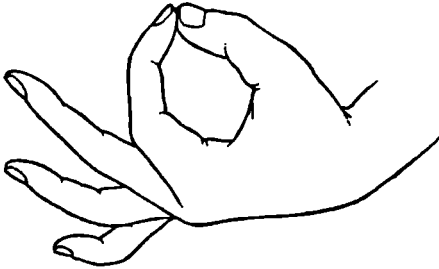
Mudra birçok anlama gelen bir kavramdır. Mudra bir duruş, el-lerin mistik tutuşu, bir mühür ya da bir sembol olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte Mudra olarak tanımlanan bedensel duruşlar, nefes teknikleri ve göz pozisyonları vardır. Bu sembolik göz pozisyonları, parmak ve beden duruşları belirli şuur halleri ya da şuursal olguları imgesel olarak tasvir etmeye olanak sağlamaktadır. Diğer taraftan bu belirli duru kendilerinin tasvir ettikleri şuur hallerine de ulaştırabilirler. Somut olarak bu ne anlama gelir? Örneğin bir kimse tekrar ve tekrar tüm içtenliğiyle korkusuzluk tavrı aldığıında, ki bu Hint ilahlarının tasvirlerinde sık görülmektedir, bu kişi zamanla kendi korkusundan kendiliğinden kurtulacaktır. Demek ki Mudralar Zihnimizin ya da ruhumuzun belli alanlarına hitap etmekte ve buna uygun tesirler oluşturmaktadırlar. Fakat aynı z bedensel alanda da etkindirler. Bunun nasıl gerçekleştiğini, "Mudraların tesiri nereden kaynaklanmaktadır?" adlı bölümde öğrenebilirsiniz. Demek ki bükme, çarpazlama, uzatma ya da bir parmak ile bir diğerine dokunma yoluyla bedenimizi ve zihnimizi etkin bir şekilde uyarabilir ve ona tesir edebiliriz. Muhteşem değil mi?

Hatha Yoga'da<sup>1</sup> 25 Mudra bilinmektedir; göz pozisyonları, beden duruşları (asanalar) ve beden şifreleri (Bandhalar) bunlardır. Bu kitabın içinde bunlara kısaca değineceğim ve özellikle el-Mudraları üzerinde duracağım. Özellikle Kundalini-Yoga'da<sup>2</sup>, beden duruşlarının desteklenmesi için, el-Mudraları uygulanmaktadır. Kundalini uzmanı Lothar-Rüdiger Lütge buna



dair şunları bildirmektedir: "Bununla alakalı olarak Kundalini-Yoga şuradan yola çıkmaktadır, elin her bir noktası, beden ve beynin belli bir kısmına tepki bölgesine sahiptir. Bu açıdan bakıldığında eller bedenimiz ve beynimizi yansıtan bir olarak ele alınabilir."<sup>3</sup>

Sonuç olarak "Mudra" kavramı üzerine tefekkürde bulunduğumda, özellikle mühür sembolünün farkına vardım. Aslında bir şeyleri onaylamak için, farkında olmaksızın bu tutuşları uyguluyoruz, örneğin bir karara ağırlık kazandırmak durumunda olduğumuzda ya da bir yakınımız ve hatta Kozmik Şuurla yaptığımız bir sözleşme anında. Aynı şekilde kendi iç güçlerimizle de bir şeyleri onaylayabilir, kendimizle bir antlaşmaya varabiliriz. Bir mühür, sır olan bir şeyi de içinde saklamaktadır. Şahsen ben, bir Mudranın özünü eksiksiz olarak kavrayabileceğimize hiç inanmıyorum. Diğer taraftan gizemli olan daima tanrısal olana değmektedir. Böylece her bir Mudra sonuç olarak bizleri Kozmik Şuura (ya da tanrısal olana her ne denilebilirse) bağlayan özel bir bağ oluşturmakta Yoga'nın en tanınmış el-Mudrası olan Chin-Mudra sembolü altında özellikle bu mana gizlidir.



Baş parmak Kozmik (Tanrısal) Olanın sembolüdür ve işaret parmağı bireyselliğin (insanın) şuurunu temsil eder. Yoga'nın en son ya da duruma göre ilk hedefi insanın Kozmik Şuur ile bir birlik oluşturmaktır. Bu tavrıyla insan bu dileğini, bu özlemini ifade etmektedir. Ne kadar ilginçtir ki bu iki parmak, Çin'in beş

element öğretisinde (bk. Ek C) metal elementinin altında sınıflandırılmaktadır; metal, en iletken materyaldir ve enerji iletir. Bu öğretiye göre metal, Kozmik Olanla irtibatı kurandır. İlham ve sezgi, bu elementin içinde barınmaktadır. İşaret parmağı, ilhamı (dıştan gelen enerjiyi) ve baş parmak, sezgiyi (iç enerjiyi) temsil etmektedir. Sezgi ve ilham, bu duruşta kapalı bir birliği oluşturmaktadır, mikro ve makro kozmosun gücü birbirine bağlıdır ve birbirlerini tohumlamaktadırlar.

Görüyoruz ki, kadim öğretilerde yeterince derinlere indiğimizde ya da olabildiğince yükseklerle çıktığımızda, sonunda bir noktada buluşmaktayız.

\



## *Mudraların Kaynağı*

Mudraların kaynağı bir muammadır. Mudralar, çoğu kişinin sandığı gibi, sadece Asya'da değil, dünyanın her yerinde bulunmaktadır. Kadim atalarımız ayinlerde düşündüklerini ve söylediklerini vurgulamak ve onaylamak istediklerinde, elbette bazı tavırlar uyguluyorlardı. Kuzey halklarının Hristiyanlaştırılmasıyla birlikte bu tavırların çoğu ilk zamanlarda yasaklandı, örneğin göğre doğru kaldırılan ellerle tanrılara yakarmak. Bu tavırlar, daha sonraları kısmen tekrar Hristiyanlık öğretisine entegre edildi. Bir rahibin kudas ayinini okurken gösterdiği çeşitli tavırları bir gözlemleyelim, kadim halkların kendilerini nasıl ifade ettiklerini belki o zaman anlarız. Tavırlar kendi güncel yaşamımız içinde de büyük etkilere sahiptir, fakat bunların kaynağı neredeyse hiç kimse tarafından bilinmemektedir: birisine başarı ve iyilik dilemek için baş parmağını kaldırmak, alkışlamak için elleri şaklatmak, bir antlaşmayı kararlaştırmak için el vermek, selamlaşırken el sıkışmak, birisine yumruğu göstermek ya da işaret parmağıyla kendi alnını gösterip karşısındakini deli olarak gördüğünü ifade etmek vs.

Mudralar, Hindistan'ın dinsel uygulamalarının değişmez bir parçasıdır. Mudralar ve Hasta'lar (Kol duruşları), Hindu tanrılarının tasvirlerinde büyük bir öneme sahiptirler. Onlar, çeşitli tanrıların beden duruşlarının ve sıfatlarının yanında, bu tanrıların tanımlayıcı özelliklerini de tasvir etmektedirler. Yakaran, kendi ilahının mistik el duruşundan, onun özel kudretini, yetisini ve karakterinin gücünü görüyor. Brahma (Yaratıcı), Vişnu

(Koruyucu) ve Şiva (Yıkıcı) gibi baş tanrıların en tanınmış Mudraları şunlardır: No. 41, 42, 43, 46, 47, 48.

Hint dansının Mudraları da aynı ölçüde tanınmaktadır, bunda sözler olmaksızın el, göz ve beden hareketleriyle tüm dramalar oynanmakta ya da dans şeklinde sunulmaktadır. Mudra uzmanı Ingrid Ramm-Bonwitt bunu olağanüstü güzel sözlerle tasvir etmektedir: "Eller, büyük bir öneme sahip olan sembollerin taşıyıcılarıdır ve Doğu'da bunlar evrensel olarak kabul edilmektedir. Hint dansçısı elleriyle tüm evrenin yaşamını ifade eder. Zengin bir sembolizme sahip bulunan dansın tavır dili çok sayıda yoruma imkan vermesi dolayısıyla, akıl için, sözün mümkün kılabilirdiğinden çok daha büyük bir öneme sahiptir. Mudraların spiritüel manası, kamil ifadesini Hint sanatında bulmaktadır. Hindu ve Budist sanatında tasvir edilen ilahların tavırları, onların işlevlerini sembolize etmekte ya da belli mitolojik gerçekleri çağrıştırmaktadır."<sup>4</sup>

Mudralar, Tantrizm<sup>5</sup> ritüellerinde de uygulanmaktadır. Burada inanan tüm sevgisiyle yakardığı ilahının özelliğini kendi üzerinde gerçekleştirme hedefine taliptir.

Budizmde de Mudraların rolü büyüktür ve Budizmin büyük kitleler tarafından yaşandığı ülkelerde de insanlar sayısız Mudralar tanımaktadırlar. Gautama Buda'nın heykel tasvirinin altı Mudrası çok iyi bilinmektedir, bunlar onun öğretisi ve yaşamıyla yakın bir anlam örgüsüne sahiptir (No. 41, 43, 46, 47, 48 ve 49).

Önceden belirtildiği gibi Hatha Yoga da Mudraları tanımaktadır. Hüzün, sevinç, öfke, huzur vs. gibi ruhsal hallerin, beden duruşlarında ve tavırlarında kendilerini ifade ettikleri ve diğer taraftan belli tavırlar aracılığıyla psişeye pozitif etkilerde bulunulduğu, Yogiler tarafından uzun bir zamandır bilinmektedir.

Gördüğümüz gibi, Mudraların kaynağı zamanların muamleliğinde kayıplara karışmaktadır. Bir kez daha kavranamaz olan ve gizemli olanla buluşmaktayız.

## ***Mudralar Nasıl, Nerede ve Ne Zaman Uygulanır?***

### ***Mudralar nasıl uygulanmaktadır?***

Çok kolay: Elinize şekil verin ve parmaklarınızı her bir çizimde tasvir edildiği gibi tutun. Eller gevşemiş olmalı ve parmaklara çok hafif ve nazlık bir baskı uygulanmalıdır. Fakat, bazı Mudralarda bunun hiç de kolay olmadığını fark edebilirsiniz: Parmaklar engelleyici ve hareketsizdir, eller kayar ya da çabuk yorulur. Ellerin hareketliliğinin tüm bedenin hareketliliği üzerinde doğrudan bir etkii vardır. Bedenin belli bir kısmında gerginsek, bu gerginlik ellerin belli noktalarında karşılığını bulmakta ve kendini buraya yansıtmaktadır. Hatta bir insanın yaşı dahi parmaklardan okunabilir. Benim bedenim ve ellerim yıllardır devam ettiğim Yoga uygulamaları sayesinde çok iyi bir hareketliliğe kavuştular, fakat nedense özellikle sırt ağrılarına karşı iyi gelen ve en çok ihtiyaç duyduğum Mudrayı, ancak bir elimle yapabiliyorum, çünkü diğeriyle bunu olması gereken duruşta tutmak zorundayım. Bir elinizle diğerinin parmaklarını yerli yerinde tutmak ve duruşu korumak zorunda kaldığımız zamanlarda bazı Mudraları tasvir edildiği şekilde iki el ile uygulamak sizin için de mümkün olmayabilir. Bu durumda başlangıçta bunu tek bir elle uygulayın. Şayet düz tutulması gereken parmaklar kendiliğinden bükülüyorsa, bunları baldırınızın üstünde tutun ya da başka dayanak noktaları ile destekleyin. Zamanla parmaklardaki ya da ellerdeki gerginlik çözülecek ve dolayısıyla bunun karşılığı olan bedendeki bölge de rahatlayacaktır.

Mudraları elinizden geldiğince iyi uygulayın ve bilin ki etkisi muhakkak görülecektir. Parmakları açık duruşta tutmak, başlangıçta size çok enerjiye mal olabilir. Parmaklar yorgunluk gösterdiğinde, serbest bırakın. Eminim ki, zamanla eliniz güçlenecek, daha hareketli olacak ve her iki elinizi de kullanabileceksiniz. Genel olarak kendinizi daha dinç, daha hareketli ve belki de biraz daha genç hissedeceksiniz.

Daha hareketli ve güçlü olduğunuz zaman, her durumda parmaklarınıza iyi davranın ve onları sevgiyle koruyun. Bir Mudra, her ne için uygulanıyor olursa olsun, sadece şifa verici değildir, aynı zamanda kutsal bir tavır olmalıdır.

Mudralar otururken, yatarken, ayaktayken ya da yürürken uygulanabilir. Sadece beden duruşunuzun simetrik ve merkezle bir dengede bulunmasına ve olabildiğince gevşemiş, rahat olmanıza dikkat edin. Uygulama esnasında bir sandalyede oturuyorsanız, sırtınız dik olmalı ve ayaklarınız yerle temas etmeli. Eğer yatıyorsanız, doğal olarak sırt üstü yatmak en uygundur. Daha uzun süreli yatma durumlarında boynunuzun rahat etmesi için başınızın arkasına bir yastık yerleştirin, sırtınızı rahatlatmak için de, dizin iç tarafına ya da baldırınızın altına yumuşak bir altlık yerleştirin. Önemli olan rahat ve gevşemiş olmanızdır, çünkü her gerginlik veya kasılma, içsel enerjinizin akışını engeller ve Mudralar ile yapmaya çalıştığımız yeni bir şeylerin akışını sağlamaktır. Uygulama esnasında yürüyorsanız; bu durumda sakın, ritmik uygun adımlar atmalısınız. Ayaktaysanız, bacaklarınız kalça genişliğinde birbirinden ayrı, dizler rahat ve ayak uçları karşıya bakıyor olmalıdır.

Şayet zamanınız varsa, Mudrayı meditasyon oturuşunda uygulayabilir ve bu sayede meditasyonunuzun süresini uzatabilirsiniz. Bunu yaparken meditasyon tekniğinin şu temel şartlarını dikkate almalısınız:

- Kalça kemiğiniz ve omurganız dik olarak, sağlam bir altlıkta oturun. Dizleriniz zeminle bir ya da eşit yükseklikte olmalıdır

(gerekirse diğeriyle aynı yükseklikte olması için, dizin altını bir altlık ile destekleyebilirsiniz).

- Ellerinizi gevşemiş olarak baldırlarınızın üstüne yerleştirin.
- Omuzlar gevşetilmiş olarak arkaya ve aşağıya doğru düşük, göğüs açık ve rahat olmalıdır.
- Çene biraz geriye çekilmiş, ense uzun ve gevşetilmiş.
- Nefes dengeli, yavaş, akıcı ve ince.
- Meditasyonunuzu asla aniden bitirmeyin, bunu her zaman bir gerilme ve uzanma ile tamamlayın.



Mudra uygularken başka bir şeyle de ilgilenebilirsiniz. Ancak uygulama esnasında meditatif bir duruşta eller hissedildiği ve nefes takip edildiği takdirde, bunun etkiyi hızlandırmakta ve güçlendirmekte olduğunu fark ettim. Nefesin normal akışını izlemek ya da onu etki altına almak, yani kontrol etmek çok önemli bir destektir. Bunun nasıl işlediğini, Mudraların her birinde öğreneceksiniz. Ve alışkanlığa dönüşmemesi için, Mudralara uygun imgelemeler ve telkinler kullanılabilir. Bunlar da Mudraların etkisini güçlendirmektedir. Bazı uygulamalarda asıl etki edenin Mudra mı, nefes tekniği mi, imgelenen tasvir ya da söylenen söz mü olduğundan hiç mi hiç emin değilim. Fakat asıl önemli olan; işlevini yerine getirmesi, bana iyi gelmesi ve beni mutlu etmesidir.



### *Mudraları nerede ve ne zaman uygulayabilirsiniz?*

Aslında Mudraları her zaman ve her yerde uygulayabilirsiniz. Bazı yazarlar, Mudraların trafiğin tıkanıdığı zamanlarda, televizyon karşısında ya da birisini beklerken uygulanabildiği kanısındadırlar. Fakat ben bu düşünceye tümüyle katılamıyorum. Çünkü aslında Mudralar meditatif bir ortamda ve dengeli bir atmosferde uygulanmalıdır. Trafik tıkanıldığında ilerleyemediğinizden dolayı strese girmediğinize veya sinirlenmediğinize ya da televizyon karşısında sert bir polisiye filmi seyrederken veya vergilerle ilgili bir tartışma izlerken "gergin" olmadığınıza dair bana kim güvence verebilir?

Sizi ilginç bir teste davet ediyorum: Baş parmağınızı ve işaret parmağınızı birbirine değdiriniz ve bu esnada birkaç dakika olağanüstü güzellikte bir şeyi (örn. bir doğa olayı, sportif bir başarı anı, seks vs.) düşünün. Ne olduğu önemli değil, fakat öyle bir şey olsun ki, bu sizi pembe bulutların üzerine uçursun. Şimdi baş parmağınızdan akan enerjiyi hissetmeye çalışın. Bitti! Şimdi aynısını bir kez daha yapın, fakat bu sefer düşündüğünüz sizi derinden etkileyen hüznünlü bir şey olsun. Parmağınızın enerjisini tekrar hissedin. Bir fark hissediyor musunuz? Enerjinin ikinci kez akışında ne kadar güçsüz olduğunun muhakkak farkına varmışsınızdır.

Bu küçük deney, Mudraların güzel bir atmosferde ve iyi duygular içinde uygulanmasının ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Biz farkına varsakta varmasakta düşünce ve duygularımız, enerji alanlarımızı olumlu ya da olumsuz olarak etkilemektedir. Bu şakaya gelmez. İleride açıklayacağım gibi, bizler Mudralar aracılığıyla bu enerji alanlarını pozitif anlamda uyarmak niyetindeyiz, bundan dolayı anlık duygumuzun ve

halimizin temel rengi büyük bir öneme sahiptir. Her durumda rahatlatma, sabır ve ölçülü olmak için Mudralar ve nefes teknikleri vardır. Doğru havayı yakalamak için, bunlara baş vurabiliriz. Böylece trafik tıkağında, kuyruklarda beklediğimizde ya da trendeyken önce sakinleşip daha sonra uygun Mudrayı uygulamaya başlayabiliriz.

Televizyon ya da radyo dinlerken uyguladığımız Mudralarda bir şeye daha dikkat etmeliyiz: Bir Mudra için ayırdığımız zaman, daima içselliğe yönelebileceğimiz bir zaman olmalı. Rahatlatıcı özel bir program ya da uygun bir müzik yayınlanmadığı sürece televizyon ve radyonun açık olması hiç de uygun değildir. Şayet günlerimizi iki dakika dahi dinlenemeyecek bir şekilde sabahdan akşama kadar radyo ya da televizyon tarafından planlandırmışsak, bu durumda Mudraların hayatımızda gerçekten hiç mi hiç yeri yoktur.

Mudraları neredeyse her yerde uygulayabiliriz, fakat bundan önce, her an ve her yerde kendi içimize dönebiliyor olmamıza dikkat etmeliyiz. Bu hiç de o kadar zor değildir ve diğer her şey gibi öğrenilebilir. Söz konusu olan bizim sağlığımız; her gün birkaç dakika da olsa sessiz bir ana ihtiyacımız vardır. Burada önemli olan zamanın uzunluğu değil, sessizliğin niteliğidir. Bu sessiz anlar bizim için en değerli şeyler olabilir ve nasıl ekmeğe tadını hamurdaki tuz veriyorsa, sessizlik de aynı şekilde yaşamlarımızın tadı ve tuzdur.

Sabah uyandıktan bir iki dakika sonra ve gece uyku saatinden bir iki dakika önce, yemekten önce ve yemekten sonra, işinizin dinlenme aralarında, bir yerlere yürürken (insan her gün az da olsa yürümelidir ve bu da planlanabilir) ya da belediye araçlarında vs., tüm bunlar Mudraları uygulamak için iyi anlardır.

Fakat her durumda Mudralar birbiri ardına rastgele denenmemelidir. Her seferinde bir Mudra seçin ya da en fazla üç. Bunları belli bir zaman planına göre uygulayın; ne zaman, ne kadar süre ve günde kaç kez uygulamak istediğinizi belirleyin. Ya da alışıldık ve önceden hesaplanılamayan bekleme zamanlarını bu

uygulamayla geçirin. Bu az sayıda Mudrayı, birkaç gün uygulayın. Özellikle akut rahatsızlıklarda ya da anlık duygusal değişimlerde etkisi anında görülebilir. Fakat istenilen etkinin birkaç gün geçtikten sonra alınması da mümkündür. Kronik rahatsızlıklarda iyileşme belirtileri genelde birkaç haftayı hatta ayları bulur. Burada sadece sabır yardımcı olabilir, fakat buna her zaman değer, çünkü umulan şifanın yanında birçok yeni bilgiler kazanılabilir ve olağanüstü anlar yaşanabilir. Şunu da bilmeliyiz ki, şayet içimizde bir şeyler değişiyorsa, buna uygun olarak çevremizde de bir şeyler değişiyor demektir. İçimizdeki her bir iyileşme dünyamızda da bir iyileşme sağlamaktadır. Bedenimizdeki bir hastalık, daima hasta eden düşünceler ya da duygularla alakalıdır. Şifanın her alanda kendini göstermesi için biraz zamana ihtiyaç vardır. Dolayısıyla kendinize zaman tanıyın. Egzersizlerinizi tüm içtenliğinizle uygulayın, bu esnada rahatlayın ve umut dolu olun, bu takdirde şifa bulma şansınız artacaktır.

*Bir Mudranın uygulama süresi ne kadardır?*

Büyük üstatlar, süre konusunda hemfikir değiller. Hintli Mudra araştırmacısı Dev Keshav<sup>6</sup>, günde 45 dakikalık bir Mudra tavsiye etmektedir; böylece kronik rahatsızlıklar da etkisiz hale getirilebilir. Bu 45 dakika, başka çaresi yoksa, 15 dakikalık zaman bölümlerine ayrılabilir. Uzun bir süredir mudraların etkilerini test etmekte olan Kinesiyolog Kim da Silva'nın önerisi; her Mudraya özel, tam anlamıyla ayarlı bir duruş süresi belirlenmesidir. Mudra, şayet bir terapide destek olarak ya da kronik bir rahatsızlığın şifa bulması için uygulanacaksa, bu durumda Mudranın da ilaç gibi günlük olarak ayarlı ve hep aynı saatlerde ve aynı süre uzunluğunda uygulanması kanımca en yararlı olanıdır.

Örneğin nefes, kan dolaşımı sorunları, gaz şişkinliği, yorgunluk, içsel tedirginlik gibi akut rahatsızlıklarda uygulanan Mudralar, istenilen sonuç alındığında bitirilir. Diğerleri günde 2

veya 4 kez, 3 ila 30 dakikaya varan sürelerde uygulanır. İdeal olan, kronometre kullanmaktır. Her Mudra için yardımcı olması açısından düzenlediğim zaman süreleri, dogma değildirler. Göreceksiniz ki, elleriniz, özellikle de parmaklarınız, gitgide daha duyarlı olacak ve biraz egzersizle Mudralara karşı daha hassas olacaksınız. Başlangıçta bir Mudra için 5 dakikaya ihtiyaç duyuyorsanız, bu daha sonraları 10 nefese düşecektir. Bunlar muhteşem sonuçlardır! Şayet yatağa bağlı iseniz, bu durumda zamanınız boldur, dolayısıyla kendinize gerçekten uzun bir zaman verin. Aynı şekilde imajinasyon ve telkinlerin de uzun bir süre içinize etki etmelerine izin verin. Böylece bedensel, zihinsel ve ruhsal şifanız için bu zamanı daha iyi değerlendirmiş olursunuz.

*Bir Mudranın etkisi bazen hemen bazen de belli bir süre geçtikten sonra algılanabilir; sıcak basabilir ya da rahatsız hissedebilirsiniz ya da acılarınız geçebilir, keyfiniz yükselebilir, zihniniz dinçleşebilir. Fakat başlangıçta bunun tersi de olabilir: Üzerinize bir yorgunluk çökebilir ya da sizi bir üşüme tutar ve titrersiniz. Bunlar da Mudranın etkili olduğuna dair olumlu bir işarettir.*

Hiçbir şey görüldüğü gibi değildir,  
kişi ondan-ne çıkarırsa odur.

*Jean Anouilh*

## ***Mudraların Güçlendirilmesi İçin Nefes, İmgelemeler ve Telkinler***

### ***Nefes***

Bir Mudranın etkisi, nefes sayesinde sınırsızca güçlendirilebilir. Dolayısıyla nefesin etkisini bilmek çok önemlidir. Aşağıdaki temel şartları anladığınızda, bir Mudranın etkilerini ihtiyacınıza uygun olarak kendi kendinize yönlendirebilirsiniz.

- Beden duruşunuzun simetrik olmasına dikkat edin ve kollarınızı bedeninizden birkaç santim uzakta tutun. Sırf bu duruş da hi içsel uyum ve denge oluşturarak sinir sisteminin ve hormon bezlerinin işleyişini düzeltebilir.
- Derin bir nefes verirken, karbondioksitin yanı sıra süptil alana ait artık enerjileri de atarız. Dolayısıyla her Mudra uygulamasının başlangıcında birkaç kez güçlü bir nefes vererek isteğiniz için yer açın.
- Nefes alma ve verme aralıklarını, her uygulamada birkaç saniye daha uzatın. Nefes sürecinde en önemli olan budur. Bu aralıklarda iç güçler her alanda desteklenmektedir.
- Eğer Mudrayı kendinizi sakinleştirmek için uyguluyorsanız, nefes verişinizi yavaşlatın.
- Mudrayı kendinizi dinçleştirmek için uyguluyorsanız, o zaman nefes alışınızı güçlendirin.
- Nefesin niteliğinin yavaş, derin, ritmik, akıcı ve ince olması en uygundur.

Mudra meditasyonunun başlangıcında birkaç kez güçlü bir şekilde nefes verin sonra nefesi derinleştirin ve yavaşlatın.

Şimdi üç seçeneğiniz var:

*İlki:* Hissinizi ellerinize ya da parmaklarınıza yönlendirerek orada, kendinize dokunduğunuz yerde, ince yumuşak bir baskı algılayabilirsiniz.

*İkincisi:* Nefes alırken parmaklarınızın uçlarını biraz daha fazla birbirine bastırabilir ve nefes verirken bu baskıyı tekrar azaltabilirsiniz.

*Üçüncüsü:* Bir öncekinin tersi, yani nefes verirken, biraz daha fazla baskı uygular ve nefes alırken baskıyı kesersiniz.

Bunların her biri kendine has özel etkiye sahiptir. İlki merkezleştirir, içsel denge oluşturur ve genel olarak mevcut güçleri destekler ve artırır. İkincisi iradeyi güçlendirir ve kişiyi dinçleştirir; üçüncüsü ise sakinleştirir ve gevşemenizi sağlar. Bunların her birini uygulayın ve farkını kendiniz hissedin! Etkiyi hemen hissedemeyebilirsiniz, fakat gerçekten etki etmektedir.

En uygun nefes ritminizi ve en uygun nefes derinliğinizi bulduysanız ve bunları birkaç dakika gözlemlediyseniz, imgelemeler ve telkinler ya da bir diğer ifadeyle olumlamalarla çalışmaya başlayabilirsiniz. Bu içsel imgeler ve olumlamaları yapmak zorunda değilsiniz. Eğer siz nefesin farkındalığında kalmak istiyorsanız buna devam edin. İmgelemeler ve telkinler sadece Mudranın etkisini derinleştirebilecek fazladan bir tavsiyedir.

## *İmgelemeler*

Dışsal yaşam şartlarımız genelde kendi "hayallerimize", içimizde hayal ettiklerimize göre biçimlenirler. Bu demektir ki, iç dünyamızın imgelerini şekillendirme imkanına sahibiz, öyle ki, bunun sonucunda yaşamdan haz duyar, işimizde başarılı olur ve

ilişkilerimizi sevgi ve anlayış dolu bir seviyeye oturturuz. Bu yaratıcı imgelerimize dair sarsılmaz bir inanç geliştirmemiz ve tam bir samimiyet ve sakinlik göstermemiz çok önemlidir. Başlangıçta küçük başarılar hazırlayalım, çünkü küçükte işleyen, büyükte de işler. Bu eminliği yavaş yavaş güçlendirebilir ve genişletebiliriz. Üstünde zengin bitki örtüsü, memnun hayvanlar ve mutlu insanlar olan bir dünya imgeleyen birçok insan olduğunu bir düşünün ve insanlar bunun mümkün olduğuna dair sağlam bir inanca sahipler, kim bilir ne olurdu? O halde buna siz de katılın, şimdiden iki kişi olduk bile!

### *Telkinler*

Önce ne istemediğimizi açık bir şekilde dile getirelim, sonra da istediklerimizi ve ihtiyaçlarımızı net bir şekilde belirleyelim, sadece bunlar bile yaşamımızda yeni bir düzenin başlangıcı olabilir. Yıllardır telkinler üzerine çalışıyorum. Telkinin etkileyici tesiri karşısında her defasında şaşırp kalıyorum. Örneğin: Bir gün sevgili kedim kaybolmuştu. Bütün gün şu cümleyi tekrarlardım: "İlahi güç ve kudretin yardımıyla kedimi tekrar bulurum." ve akşama doğru, kedimin nerede olduğunu biliyordum. Komşuma, kedimin onun garajında saklandığını söylediğimde, şaşırdı ama bu doğrudu. Bu yöntem çok kolay ve hatta bazıları bunu çok da basit buluyor. Fakat bu kolay ve basit yöntem, çok büyük bir etki gücüne sahip.

Olumlamalarda, imgelemelerin ilkesi aynen geçerlidir. Bunları, tam bir inanç, samimiyet ve sakinlik içinde meditasyon öncesinde, esnasında ya da ardından 1 ila 3 kez söyleyebilirsiniz. Günün her hangi bir saatinde bir anlığına içinizi dinleyip sessizce ya da sesli olarak onaylamanızı söyleyebilirsiniz. Bu muhteşem imkandan yararlanalım ve kendimizi ne istediğimize gerçekten inandıralım.

Eğer inatçı bir şeyden kurtulmak istiyorsanız, bu durumda bir "olumsuzlama" da size yardımcı olabilir. Bunu hemen başlangıçta, güçlü bir nefes vermek üzereyken söyleyin, örneğin: "Bu öfke (ya da kızgınlık, suçluluk duygusu, acı, korku, sigara içme isteği vs.) hemen yok oluyor ve dağılıyor."

/



## *Mudralar ve Müzik*

Günümüzde bazı kliniklerde ve rehabilitasyon merkezlerinde müzik kullanımı terapinin alışıldık bir parçasıdır. Müziğin iyileştirici etkisi bilimsel testlerle kanıtlanmıştır. Ama müzik, aynı zamanda arada bir güçsüz düşen ya da bedensel denge bozukluklarına maruz kalan sağlıklı kişilere de iyi gelmektedir. Terapi-de kullanılan müziklerin süresi 3 ila 12 dakika arasındadır ve bu Mudraların uygulama süresine denk düşer. Bu nedenle Mudralar ve müziğin birbirlerine fevkalade etkilerde bulunmaları oldukça yakın bir olasılıktır. Bir çok rahatsızlık, bedensel, zihinsel ve ruhsal alanda meydana gelen aşırı gerginlik halleri nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Sakinleştirici, gevşetici ve hatta derinlere ulaşan rahatlatıcı bir etkiye sahip pek çok eser vardır. Dış çevre-den kaynaklanan birçok baskı, akut ya da kronik halsizliklere yol açmaktadır. Müzik vasıtasıyla gönderilen etkiler bunlara da iyi gelebilir.

Şu noktalara dikkat ederseniz, mümkün olan en iyi sonuca ulaşabilirsiniz:

- sevdiğiniz müzikleri dikkate alarak bir parça seçin,
- süresini belirleyin;
- en az 3 gün aynı saatlerde bu parçayı dinleyin;
- tüm farkındalığınızla dinleyin ve zihninizde beliren düşünceleri anında terk edin.

En uygun müzik parçaları hangileridir? *Yönlendirilmiş İmgeleme Müziği* tarzını geliştiren Helen Bonny bu konuyla ilgili şunları

belirtiyor: "Yatıştırıcı ve rahatlatıcı bir müzik insan kalbine, gevşeyen sakin nabzına hitap etmektedir. Bu tarz müzikler (hafif akıcı melodiler) genel olarak belirgin bir şekilde sakin ve uyumludur. Dinlerken hemen uykuya dalınmamaya dikkat edilmelidir, çünkü bu müzik hedefli olarak içsel huzur, rahatlama ve hoşnutluk gibi duyguları uyarmaktadır..."<sup>7</sup>

Yönlendirilmiş İmgeleme Müziği alıştırıcılarının görüşlerine göre; klasik müzik şifa ve rahatlatmaya çok elverişlidir ve solo konserler, senfonilere göre daha etkilidir. Andante, adagio ve largo gibi yavaş bölümler özel bir güce sahiptir. Gevşeme etkisi oluşturmaya en uygun olan enstrümanların en üst sırasında obua yer almaktadır, bunu piyano, çello, keman, klarnet ve org takip etmektedir. Şarkılar, rahatlatmaya daha az uygundur. En etkin tonlar: Do Majör, Re Majör, Si Majör, Fa Majör'dür. Düşük frekansların çoğu ve yüksek frekansların bazıları derinlere ulaşan rahatlatıcı bir etkiye sahiptir ve yüksek frekanslı "uçurucu" müzik daha çok duyguları şahlandırır ya da insanı ayağa kaldırır. Bu verilere göre, sizde kendinize uygun ve kişisel müzik eczanenizi oluşturabilirsiniz.

Hangi müziğin size hitap ettiğini bulmanız önemlidir. Aynı şekilde kişiliğinizi bulmanız ve kişiliğinizin farkına varmanız da önemlidir. Örneğin bazı müzikler bende istenilenin tam tersi bir etki oluştururlar ve sakinleşmek yerine daha agresif bir hale gelebilirim.

Bu arada: Şayet ev işleri istenildiği gibi yürümüyorsa, bu durumda hızlı bir marş ya da rock müziği veya tekno, bu sıkıcı işe taze kuvvet sağlayabilir.

An'ı, karanlık sis perdeleri arasından da  
izleyebiliriz gök kuşağının renkleri arasından da  
ve yaşamlarımız buna göre şekillenir.

### *Mudralar ve Renkler*

Renkler bizleri ve yaşamlarımızı her alanda etkiler. Renk terapisinde çeşitli renkler, organların ve salgı bezlerinin yenilenmesinde ya da sindirim, nefes, kan dolaşımı vs. gibi sorunların giderilmesinde kullanılır. Renkler, bizim ruh halimizi ve her tür zihni faaliyetimizi etkilemektedirler.

- **Kırmızı**, kan dolaşımını uyarır, uyandırır, ısıtır ve rahatlatır, fakat bizi agresif de yapabilir.
- **Portakal** rengi, havayı yükseltir, hafiflik sağlar, cinselliği uyarır, fakat yüzeyselleştirebilir de.
- **Sarı**, sindirimi uyarır, zihinsel olarak dinçleştirir ve yaşamı aydınlık veya parlak bir ışıktta gösterir, fakat rahatsız edici de olabilir.
- **Yeşil**, genel olarak sakinleştirir, her alanı yeniler ve yeni bir şeylere başlama şevki uyandırır.
- **Mavi** de sakinleştirir, fakat bu sükunet, daha derinlere ulaşmaktadır ve sığınma hissi verir. Mavi, insanda korunmuşluk hissinin de uyandırır ve bu rengin içinde kavranamaz olana dair sessiz bir özlem vardır.
- **Mor**, dönüşümün rengidir, değişimin ve spiritüelliğin.
- **Kahverengi** sağlamlığın ve dünyaya bağlılığın rengidir. Aşırıya kaçıldığında ataletle yol açar.
- **Beyaz**, diğer tüm renk tayflarını içinde barındıran bir renktir ve aynı şekilde ölüm ve doğumu da.

• **Siyah**, korunmanın rengidir, güç toplamanın, geriye çekilmenin ve boşluğun, fakat bu boşluk, dolgunluğu içinde taşımaktadır. Buluş çağına girmiş bulunan çoğu kişi siyahı severek giyer. Çünkü onlar yaşamlarının yeni bir dönemine geçilen bir eşğin önündedirler. Ancak siyahın gerekenden fazla kullanılması organizmayı güçsüzleştirir, hüzünlendirir ve kötümserliği besler.

Aslında "kötü" renk yoktur, önemli olan doğru ölçüdür. Tüm renkler, Aura'mızda ya da bir diğer ifadeyle enerji bedenimizde bulunmaktadır. Renklerden biri kontrolü eline geçirdiğinde ya da bir başkası olması gereken yerde bulunmadığında, bu önce genel sağlığa etki eder, sonra da zamanla bir hastalık gelişir. Fakat renklerin yardımıyla bir hastalık tekrar geriye döndürülebilir.

Şifa vermesi için kullanılan tayflar dolusu renk üzerine açıklamalar yapmam, bu kitabın sınırlarını epey aşar (detaylı bilgi için kaynak eserlere bakınız), fakat aşağıda verilen bilgilerden yola çıkarak, renk meditasyonunuzda iyi ve güzel deneyimler yaşayabilirsiniz. Tercih ettiğiniz özel bir renk olması, büyük bir olasılıkla bu rengin yansıttığı karaktere ihtiyacınız olduğu anlamına gelebilir. Ancak bir renge aşırı derecede bağlanırsanız, bu bir bağımlılığa dönüşerek size zarar verebilir.

Mudra uygularken, bir renk imgeleyebilir ya da bir nesnenin rengine odaklanabilirsiniz. İlki daha çok tercih edilir, çünkü bu durumda renk canlanır, dolayısıyla siz renkleri koyu ya da açık, mat ya da parlak, bir şekle bağlı ya da akıcı vs. olarak hayal edebilirsiniz. Örneğin kendinizi orada daha iyi yenileyebildiğimiz için ormanda yürüyüşe çıkma ihtiyacı duyuyor fakat bunun için vakit bulamıyorsanız, yemyeşil bir orman imgeleyebilirsiniz. Zihninizde yaprakların yeşilliğinde uçuşabilir ve bunu yaparken içsel olarak tekrar yenilenebilirsiniz. Bu tür imgelemeler uzun bir süredir başarıyla uygulanmakta ve bu renkli doğa manzaraları birçok hastanede iyileşmenin desteklenmesi için kullanılmaktadır. Deneyin!

## ***Bedensel Rahatsızlıkların İyileştirilmesinde Mudralar Nasıl Uygulanmaktadır?***

Çeşitli hastalıklara karşı uygulanan Mudraları, daha çok Çin tıbbında bulma imkanına sahibiz. Bunlar, kaynağını genellikle beş element öğretisinde bulmaktadır (bk. Ek C) ve ilkeleri günümüzde Batı'da da tanınmakta ve geniş çapta kabul görmektedir. Yıllardır Mudraların etkilerini inceleyen Hintli Yoga üstadı ve şifacı Dev Keshav, Mudraların şifa gücünü doğrulayarak şunları bildirmektedir: Kaderin senin elindedir ve bu, kelimesi kelimesine anlaşılmalıdır. Yalnızca el çizgileri kişinin geçmişi ve geleceğine işaret ettiği için değil, aynı zamanda özellikle parmakların organizma içinde kendine özgü güç ve işlevlere sahip olduğu için böyle anlaşılmalıdır. Bu gücü kullanmayı bilen, kendini bedensel olarak sağlıklı kılar ve zihinsel olarak da özgürlüğünü koruyabilir. Mudralardan söz ettiğim hastalardan gelen ilk tepki, şüpheliktir. "Nasıl olur?", diye soruyorlar, "parmağımı hafifçe bastırmaktan başka bir şey yapmadan, hastalığım nasıl iyileşir?" Fakat güven duymaya başladıklarında ve uygulamaları yerine getirdiklerinde bu etkiyi hissediyorlar ve şüpheleri hayrete dönüşüyor. O zaman onlara, bu basit görünen tekniklerin çok değerli armağanlar olduğunu ve bize eski zamanların ermiş Yoga üstatları tarafından verildiğini anlatıyorum.<sup>8</sup>

Mudraların iyileştirici etkisi üzerine çalışmış olan herkes, üstüne basa basa, akli başında bir yaşam tarzı ve beslenme alışkanlığı geliştirilmesi hususuna dikkati çekmektedir. Yanlış bir yaşam tarzı, genellikle eksik beslenme, hareketsizlik ve az temiz

hava, az sessizlik ve az dinlenme, fazla stres, dertler, negatif düşünceler ve negatif duygulardan meydana gelmektedir. Sağlıklı beslenme, düzenli dinlenme zamanları, yeterli hareketlilikle birlikte (Yoga, koşu, yürümek, bisiklet sürmek vs.) Mudraların uygulanması elbette en uygun yaşam tarzına ulaştırmaktadır ki bu sağlığın ana üssüdür (bk. Ek A).

Mudralar, kronik hastalıkların iyileştirilmesi için kullanılıyorsa, daha önce de belirtildiği gibi, bir kür gibi birkaç hafta ya da birkaç ay, düzenli olarak uygulanmalıdır. Kronik hastalıklar genellikle ortaya çıkışından yıllar önce içsel alanda başlamıştır ve dolayısıyla damarlarda, organlarda, hücrelerde, enerji alanlarında yerleşmiş atıkların çözülmesi için zamana ihtiyaç vardır.

Bazı Mudralar acil yardım olarak (örn. bel tutulmasında, baş dönmelerinde, bulantılarda, kalp sıkışmalarında) uygulanabilir. Bunları, eğer gerekli iseler, gerekli oldukları kadar uyguluyorsunuz. Fakat ani rahatsızlıklar da rastgele ortaya çıkmamaktadırlar, bilakis uzun zamanlardır içimizde alevlenen dengesizlik halimizin patlamalarıdır. Dolayısıyla bir Mudra, sadece belirtileri (semptomları) bastıran ve çabuk etki veren bir ilaç gibi uygulanmamalıdır. Sorunun temeline inin. Tefekkür edin ve içinize, bu bedensel saldırının sizin için ne anlama geldiğini bir sorun. Israrla ve samimiyetle gerçekten sorduğunuz takdirde takdirde samimi, açık bir cevap alırsınız ve her zaman rahat ve kolay bir yol olmasa da, ileriye dönük bakıldığında şifa sağlayıcı bir etkisi vardır.

## ***Zihinsel ve Ruhsal Alanda Mudralar Nasıl Uygulanmaktadır?***

Yoga'ya başlamamdaki en önemli etkenlerden biri, gençliğimde astıma karşı ilaçlarla yaşadığım deneyimlerimdir. Bunlar, olup bitenlerdeki bağlantıları kavramamı engellediler, hafızamın yetimin zayıflamasına sebep oldular; lakayt bir hale bürünmüştüm ve sınırsız bir umursamazlık içindeydim. Diğer yandan da hastalığın kalıcı olması beni korkutuyordu. O zamanlardan bu yana beyin araştırmaları ile alakalı ve insanı zihinsel olarak dinç tutan her şeye karşı büyük bir ilgi duymaya başladım. Mudralar, bu alanlarda gerçekten mucizeler yaratmaktadır. Bunu sadece ben söylemiyorum, bunlar uygun ölçüm araçları tarafından kanıtlanmıştır. Okullarda ve özellikle şifa pedagojisinde el hareketleri, öğrenme zorluğu çeken çocuklar üzerinde birkaç senedir başarıyla uygulanmaktadır. Baş parmağınızla, tüm farkındalığınızı kullanarak hafifçe parmak uçlarınızın üstünden geçin, sırf bu bize büyük bir iyilik ve beyin için bir dinçleşme vesilesidir. Beyin ile, tıpkı bir kası çalıştırır gibi her gün egzersiz yapılmalıdır. Yatakta kalmanız gereken durumlarda (örn. ameliyattan sonra), birkaç gün içinde beyin işlevlerinde bir gerileme başladığı kanıtlanmıştır. Diğer yandan uygun egzersizler sayesinde beyin kendini çok çabuk yenilediği de kanıtlanmıştır. Mudra uygulamaları kelimenin tam anlamıyla bir beyin egzersizi olarak tanımlanabilir. Özellikle parmak uçlarının birbirine değdirilmesi, beyin akımlarını pozitif anlamda etkilemektedir. Buna ek olarak

işsel imgeler kullanıldığında, bu, beyinden yüksek seviyede beceriklilik talep etmektedir ve imgeleme gücünü geliştirmektedir. Bu güç, zihinsel dinçlik ve berrak düşünebilme yeteneği için gerekli ön şartlardan biridir. Olumlamalarda, ifade etme yetisini güçlendirir, ki bu da zihni güçlerden biridir. Bir Mudra, eksiksiz bir odaklanma ve gevşeme hali içinde uygulanıyorsa, bu, beyin fonksiyonlarını sakınleştirir ve yeniler, ayrıca bu uygulama esnasında konsantrasyon yeteneği de geliştirilmektedir. Mudraların birçoğu, beynin sol ve sağ yarısını senkronize ederek hafızayı, genel anlamda hatırlama yetisini ve mucizevi bir şekilde yaratıcılığı da geliştirmektedirler. İdmanlı bir beynin, ileri yaşlara kadar formunda kalabileceğini hiç çekinmeden iddia ediyorum. Büyük Yogiler ileri yaşlara kadar koruyabildikleri zihni dinçlikleriyle bunu zaten göstermektedirler. Hatırlama, hafıza ve berrak düşünme yetimin, konsantrasyon gücümün, daha önce bugün olduğu kadar gelişmiş olmadığını kendi üzerimde fark ettim, çevremdeki insanlar da bana katılıyorlar bunu onaylıyorlar. Aynı yaşta bulunan iş arkadaşlarım ise, tam tersine dert yanıyorlar. Ben onlardan daha yetenekli değilim, sadece beynime sürekli egzersiz yaptırıyorum, tüm fark bu.

*Tüm insanların içindeki iyiliği görün, geçmişin olumsuzluklarını aranızda bırakın, bütünsel olarak anda yaşayın ve bundan mümkün olanın en iyisini çıkarın. Gelecekte en iyisini bekleyin ve Kozmik Şuur ile sürekli irtibatla kalın. Bu durumda, anlamlı ve mutlu bir yaşamın önünde hiçbir engel bulunamaz.*

Bu yapıcı düşüncenin bana sağladığı iyilikleri ifade edemem. Bu yaşam tarzı, her şeyden önce, sağlığım için en iyi olanıdır.

Mudralar, ruhsal alanda da, yani ruhsal hallerimiz, yani duygularımız ve içinde bulunduğumuz atmosfer üzerinde de mucizevi bir şekilde işlemektedir. Şiddetli uyarılarda yumruklarımızı sıkmamız ya da bulnaldığımız anlarda ellerimizin güçsüzleşmesi ve el hareketlerimizin kontrolsüzleşerek hızlanması,



tesadüf değildir. Eğer yük olan atmosferi değiştirmek istiyorsak, bunu uygun nefes ritimleriyle yapabiliriz. Nefes alıp vermemize göre, bu bizi kamçılar, rahatlatır, uyarır ya da sakinleştirir.

Günümüzde pek çok insanın şikayetçi olduğu anlık duygu değişimleri, Mudralar aracılığıyla, genellikle birkaç gün içinde olabildiğince etkisiz hale getirilebilir. Fakat bunun için, günde 3 kez en az 10 dakikalık (ya da 2 kez 20 dakikalık) sürelerde söz konusu olan Mudrayı ve meditasyonu ister yatarak ister ayakta uygulamanızı tavsiye ederim.

Temelde anlık duygu değişimleri için de bedensel rahatsızlıklarda geçerli olanlar söz konusudur: Genellikle içimizde yatan bu nedeni bulup etkisiz hale getirmeliyiz. Kendi duygularımız için asla çevremizi sorumlu tutmayaalım. Ebeveynler, çocuklar, eşler, iş arkadaşları, hepsi kendi iç yaşamımızın birer yansımasıdır. Madem ki çevremizi hemen değiştirmeyi başaramıyoruz, bu durumda kendi içsel anlayışlarımızla çevre işlerine başlayabilir ve bunları yavaş yavaş küçükten büyüğe değiştirebiliriz. Belki de şu an: "Fakat ben endişeleniyorum." diyorsanız, endişelenmeniz size bir faydası oluyor mu? Bu şekilde durum düzeliyor mu? Biliyorum, sorunları çözmek zordur. Burada bana en çok yardımı dokunan, ya açıklık getiren bir konuşma ya da dua etmektir. Tanrısal güçler, şu ana kadar bana hep yardım ettiler. Herkese yardım edilir, yeter ki kişi buna izin versin. Bir sorunu teslim ettikten sonra, artık bunun üzerinde derin derin düşünüp durmaya ihtiyacımız yoktur.

Her tür kronik bozukluklar, güçsüz düşmüş ya da hastalıklı organlar nedeniyle sindirim sorunları, kan basıncı, acılar vs. meydana getirebilirler. Bu tür bozukluklar, bedenın sağlığı için uygulanan Mudralar aracılığıyla etkisiz hale gelebilir. Tüm meditasyonlar, imgeleme ve telkinler, ruhsal ve zihinsel alanda pozitif etkiler oluşturmaktadırlar. Dikkat ederseniz, kendi pozitif duygu değişimlerinizin ağır adımlarla sizi dönüştürdüğünü gözlemleyin ve oldukça hayrete düşersiniz. Daha rahat, telaşsız, sakin, cesaretli ve neşeli olursunuz. Bekleyin ve görün! Bu böyledir!

İnanç,  
dünyaya sadece anlamı değil,  
hazzı da vermiştir.  
Paul Claudel

## ***Mudraların Etkisi Nereden Kaynaklanmaktadır?***

Mudraların etkileri üzerine düşündükçe, kendimiz olduğumuz ve içinde yaşadığımız bu olağanüstü dünya önünde kalbim huşu ile doluyor. Büyük ya da küçükte bulunan bu üstün anlam bağışıklarını ve muhteşem düzeni asla tam anlamıyla kavrayamayacağız ve iyi ki böyle.

Örneğin doğa bilimcilerin iddia ettikleri, tüm bedenimizin, kodların ve karakter özelliklerin de dahil olmak üzere tamamının tek bir hücre çekirdeğinde tohumlanmış olarak bulunduğu bilgisini duyduğumuzda, bu ne anlama gelir ve biz bundan ne anlıyoruz? Belki de bunlarla doğu bilgelerinin ve hekimlerinin bilgilerini daha iyi anlar ve kabullenebiliriz. Onların iddiası ise; beden, zihin ve ruh, tüm parmak uçlarına, parmak eklemlerine, parmaklara ve elbette ellerin tamamına yerleştirilmiştir. Dolayısıyla parmaklar ya da eller aracılığıyla bedenin tüm kısımlarına etki edebilmemiz çok olağandır.

Mudraların etkisi çeşitli alanlarda gerçekleşmektedir: kaba enerji sayılan bedensel alanın yanı sıra, henüz bilimsel açıdan araştırılamamış birçok ince alanda da etkisini gösterebilir. Bilmeliyiz ki, her insan bireysel bir enerji alanı ya da enerji topluluğudur. En iyisi bunu çeşitli renklere sahip bir sis bulutu olarak imgeleyin, renkleri birbirine karışan, iç içe giren ve yine de kendi renkleriyle bir birlik oluşturan bir şey. İçimizde ne kadar enerji alanının titreştiği pek bilinmiyor, bazı ekollarda beş alandan söz ediliyor, bazılarında yedi, başkalarında ise on iki, fakat büyük

bir olasılıkla çok çok daha fazladır. Enerji alanları farklı titreşimlere tabidir, bazıları diğerlerinden daha hızlıdır. Duyularımız belirli titreşimlere odaklanmıştır ve yalnızca bunları algılar. Fakat eski Yogiler olağan algılarımızın dışında şakralar\* (enerji transformatörleri) ya da Nadis denilen süptil enerji akımları gibi başka titreşimler de algılayabiliyorlardı. Bu konuda daha fazla bilgi için bk. Ek D. Ayurveda öğretisinde, Hint şifa sanatında, eski zamanlardan bu yana, parmaklar bir organ ve element karşılıklarının altında sınıflandırılmaktadırlar. Çinliler bu meridyenlerin ve süptil enerji akımlarının sistemlerini incelemiş ve buradan yola çıkarak birçok tedavi yöntemleri geliştirmişlerdir. Çingeneler, el okuma sanatını geliştirmişler. Astrolojide eller ve her parmak, uygun düştükleri gezegen güçleri altında yerini bulmaktadır.

Size öncelikle ellerin ve parmakların diğer beden kısımlarına uyguladıkları etkileri göstereceğim. Yani işe katı maddesel alandan başlıyoruz.

Enseyle eller arasında doğrudan bir bağlantı vardır, ensedeki sinir kanalları omurların arasından geçip kollara, ellere ve parmaklara ulaşmaktadır. Ellerin hareketliliği aynı ölçüde ensenin hareketliliğine de yansımaktadır. El egzersizlerinin, ense kasılmalarını çözen bir özelliği vardır.

Ayrıca, on parmağın birbirinden ayrılması bir reflekse yol açmakta ve göğüs omurlarının birbirinden ayrılmasını sağlamaktadır, böylece akciğerin nefes alma hacmi büyümektedir.

Ellerin ya da parmakların bir diğer doğrudan bağlantısı, kalp ve akciğere ulaşır. Birçok insan, yaşları ilerledikçe parmaklarını tam anlamıyla uzatamazlar. Bu kalpteki kasılmalara işaret etmektedir ve bu genelde kalp hastalıklarının ön belirtisi ya da kemik yapısındaki bir rahatsızlığın göstergesidir. Bu hafif bükülmüş el duruşu, nefes almayı da engellemektedir, dolayısıyla akciğere çekilen hava, özellikle akciğer kenarlarına çekilen hava yeterli değildir ve bu sebeple kirlenme olasılığı artmaktadır.

\* Daha geniş bilgi için bk. *Şakralar ve Enerji Alanları*, Dr. Şefika Karagülle, Dora van Gelder Kunz. Ege Meta Yayınları, İzmir 2003.

Şimdi küçük bir uygulama yapalım:

*Nefes alın ve elinizi ve parmaklarınızı birbirinden ayırık olarak göğsünüzün önünde tutun. Nefesinizi tutun ve kollarınızı yatay olarak yanlara doğru açın. Şimdi nefes verin ve bu esnada güçlü yumruklar oluşturun. Normal nefes alıp verin, yumrukları açın ve kolları indirin. 3 kez tekrarlayın.*

Bu küçük uygulama bronşları açar, akciğeri genişletir, kalbi güçlendirir ve zihni dinçleştirir. Astımlılar bu uygulamada sık öksürürler, çünkü bronşlardaki balgam çözölmektedir, kalp hastaları ise güçlenmiş kalp atışları hisseder.

Nefes terapisi alanında başarılı bir uzman olan İlse Midden-dorf, yaptığı çalışmalarda her parmağa karşılık gelen akciğer kısımları olduğunu ve bunların birbirleriyle doğrudan alakalandırılabilir olduğunu kanıtlamıştır. İşaret parmağı ve baş parmak, nefese akciğerin üst kısımlarında etki etmektedir; orta parmak, orta kısımda; yüzük ve serçe parmağı da alt kısımda. Bunları siz de kendi kendinize kanıtlayabilirsiniz. Örneğin yüzük parmağınızın ucu ile serçe parmağınızın ucunu birbirine değdirin. Nefes etkisini en çok nerede hissediyorsunuz? Bu test genelde ilk seferde başarılı, eğer olmadıysa bir kaç kez daha deneyin, mutlaka olacaktır. 1

/ Eller ve ayaklardaki sinir yolları, beyinde, kollar ve bacaklara göre daha büyük alanlar kaplamaktadır. Dokunma ve hissetme vasıtasıyla, özellikle parmak uçlarıyla, beyin işlevleri harekete geçirilmekte ve çalıştırılmaktadır. Öğrenim zorlukları, örneğin çocuklarda, parmak oyunları ile giderilebilir. Bu parmak oyunları, beyindeki uygun bağların açılmasını ve beyin akımlarının harekete geçirilmesini sağlamaktadır. Mudralar, şuurlu bir şekilde uygulandıklarında, insan bunu parmaklarında hisseder ve buna uygun alt yapı, beynin büyük alanlarını harekete geçirir. /

Tek bir Mudra ile oluşturabildiğimiz tüm bu etkiler, ne kadar olağanüstü değil mi?

Fakat bedenın belli kısımlarına ve işlevlerine, sadece Mudralarla etkide bulunulmaz, bunun yanında ellerin her dokunuşu

ya da hareketi kendine has bir etkiye sahiptir. El işi yapmak, enstrüman çalmak, elleri yıkamak ya da elleri ovma gibi pek çok hareket, farkına varıldığından çok daha büyük etkiler oluşturmaktadır.

- Özellikle elleri yıkarken, ellerinizi sevgiyle bastırabilir ve de aynı derecede güçlü bir masajda bulunabilirsiniz: Bir elinizle diğer elinizin dört parmağını avucunuzun içinde hafifçe bastırarak tutun ve kavradığınız parmakları avucunuzun içinde her iki tarafa doğru çevirin. Sonra yumruk oluşturun ve elinizi tekrar açın parmaklarınızı ayırın ya da ellerinizin iç taraflarını yumuşak bir şekilde birbirine sürtün.
- Ya da parmaklarınızı çapraz olarak iç içe sokup kollarınızı dışa doğru gerin. Bu hareket dinçleştirir, nefes alıp vermeyi iyileştirir ve kalbi güçlendirir.
- Uzun bir süredir çalışma masasının başındaysanız ve bu nedenle boynunuz tutulmuş ya da ağrıyorsa, bu durumda baş parmak ve işaret parmağı ile birlikte (baş parmak elin iç tarafında yatıyor) parmak köklerinde bulunan 8 ara derinin her birini kavrayın. Sonra bu derilerin altındaki noktalara masaj uygulayın ve dericikleri en az altı kez öne doğru çekin. Bu esnada oturuşunuzun dik ve rahat olmasına dikkat edin.
- Bir elinizin işaret, orta ve yüzük parmağını diğer elinizin sırtındaki el tarağı kemiklerinin aralarında bulunan üç yola yerleştirin ve yumuşak bir şekilde ileriye ve geriye doğru ovun, bu, kan basıncını düzenleyici etkiler oluşturur.
- Neşelendiren güzel bir oyun, baştan aşağıya dinçleştirir ve beden tüm fonksiyonlarını uyarır: El şaklatma oyunu (oyunda hiç kimse ciddiyetini koruyamaz ve çocuklar buna bayılır). Ellerinizi ritmik olarak 8 kez şaklatıyor ya da tıklatıyorsunuz. Başlangıçta bilindiği üzere elleri şaklatmak, sonra elleri aşağıya doğru sarkıtmak ve el sırtlarını tıklatmak ve bunun ardından parmakların sırtını ve ucunu, ellerin dış ve iç kenarlarını, el köklerini, parmak kemiklerini vs. Hayal gücünün sınırları yoktur.

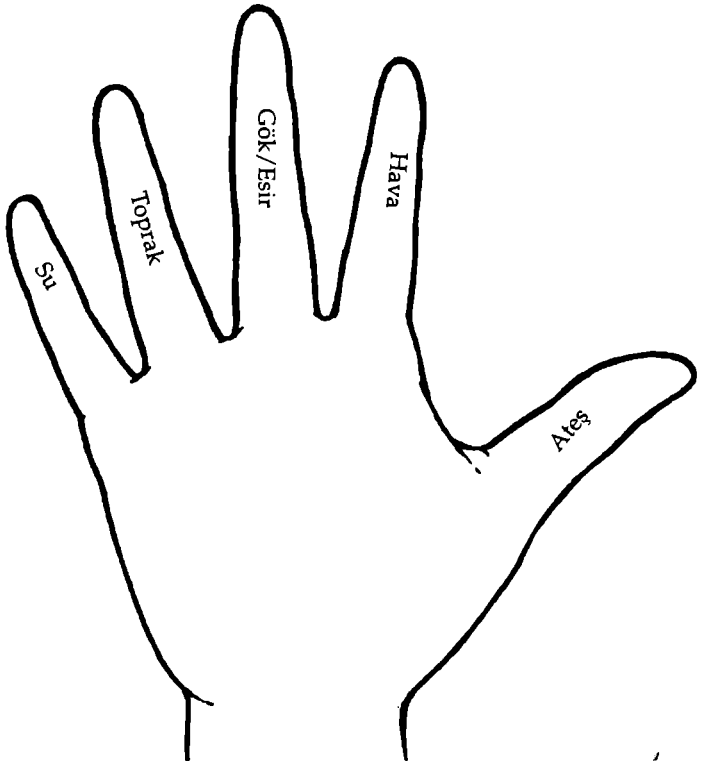
Sonra farkına varıyorsunuz ki, her neye tıklatıyor ya da şaklatıyorsanız, buna göre farklı sesler oluşmaktadır. Böylece kendi vürmalı çalgılar konserinizi verebilirsiniz. Vürmalı çalgılar uzun zamandır kullanılmaktadır, üstelik de şifa süreçlerini harekete geçirmek için ve günümüzde yeniden uygulanmaya başlanmıştır.

Biraz hayal gücüyle el uygulamalarınız için de bir program oluşturabilirsiniz. Her hareketi yavaş, şuurlu ve itinayla uyguladığınızda, yanlış yapabileceğiniz hiçbir şey yoktur.

Aşağıdaki çizimler, çeşitli düzenlemeleri göstermektedir. Niyetim bunlarla aklınızı karıştırmak değil, bilakis bu sistemin ne kadar çeşitlilikte ve olağanüstü olduğunu göstermektir. İyice incelediğimiz ve mantıksal olarak baktığımızda bazı çelişen noktalar dikkatinizi çekebilir. Bunlar olacaktır, çünkü her sistem çeşitli alanlara ışık tutmaktadır tıpkı gizemlerle dolu bilinmeyenin içinde birbirlerini kaybeden ipler gibi. Kim bilir belki de bir yerde birbirleriyle kesişecek veya birleşecek olan ipler gibi.

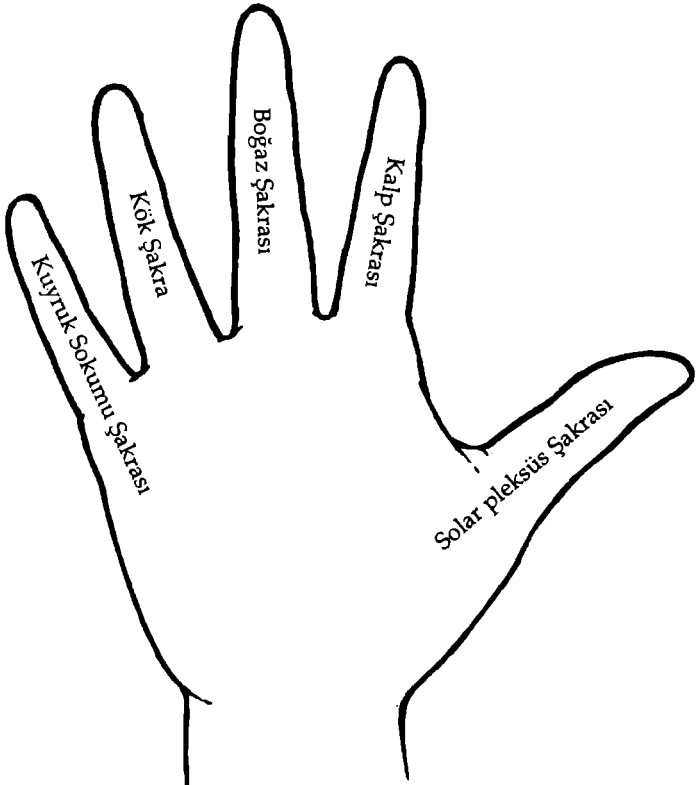
## Ayurveda

Hintli şifa bilginleri her hastalığı insanın bedenindeki bir dengesizlik olarak ele almaktadır. Doğal denge yeniden sağlandığında, iyileşme gerçekleşebilir. Onlar, şuurun hastalık ürettiğini ve şuurun beş temel ilkede ya da elementte tecelli eden bir enerji olduğunu fark ettiler. Bir element fazla ya da düşük ise, bu durumda dengesizlik (hastalık) meydana gelmektedir ve buna karşı gereken önlemler alınarak denge yeniden sağlanmaktadır. Çinliler de kendi beş element öğretisine sahipler (bk. Ek C). Fakat bu iki sistem, sadece uzmanları tarafından birbirleriyle alakalandırılabilir. Ortak yanları ya da farklılıkları ortaya koymak bu kitabın sınırlarını aşar.



## Şakralar

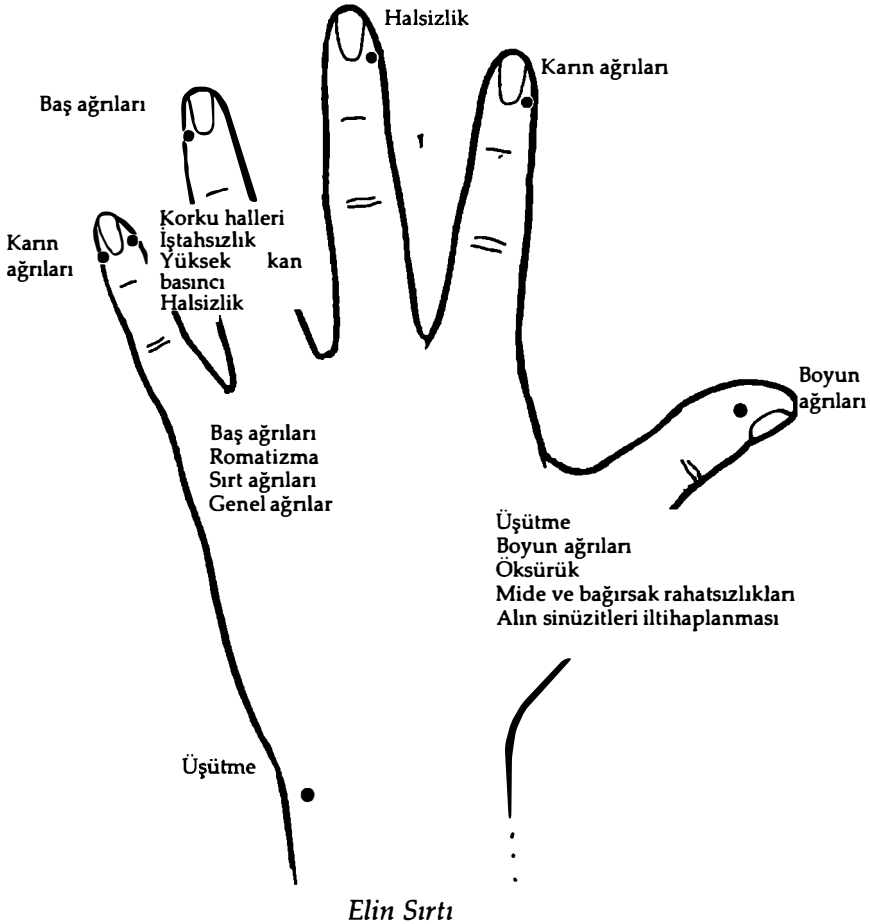
Şakralarla parmakların karşılıklı sınıflandırılışı, tüm Yoga okullarında aynı değildir. Aşağıda genel kabul gören bir sınıflandırmayı görüyorsunuz. Bunun yanında serçe parmağına Kök Şakrasını, yüzük parmağına Kuyruk Sokumu Şakrasını, orta parmağına Solar pleksüs (sempatik sinir sistemi) Şakrasını, işaret parmağına Kalp Şakrasını ve baş parmağına karşılık olarak da Boğaz Şakrasını gösteren Yoga üstatları da vardır. Burada sadece, omurga üstünde bulunan beş şakranın parmaklardaki karşılığının verildiğini belirtmekte fayda var. Şakralarla ilgili daha fazla bilgi için bk. Ek D.



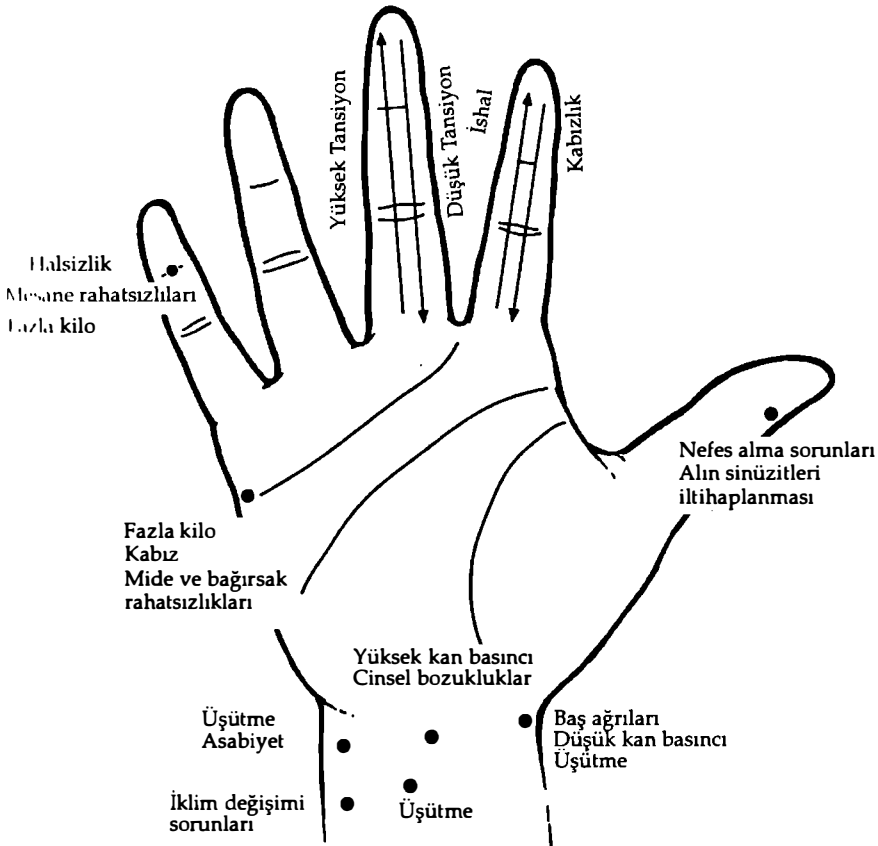


## Akupresür

Akupresür, batı ülkelerinde akupunkturun yanında en tanınmış Çin şifa metodudur. Meridyenler, iğneler yerine parmaklarla uyarılmaktadır. Aşağıdaki çizimde baş parmağınızla birkaç dakika hafifçe bastırarak pozitif etkiler elde edebileceğiniz akupresür noktalarını görebilirsiniz.



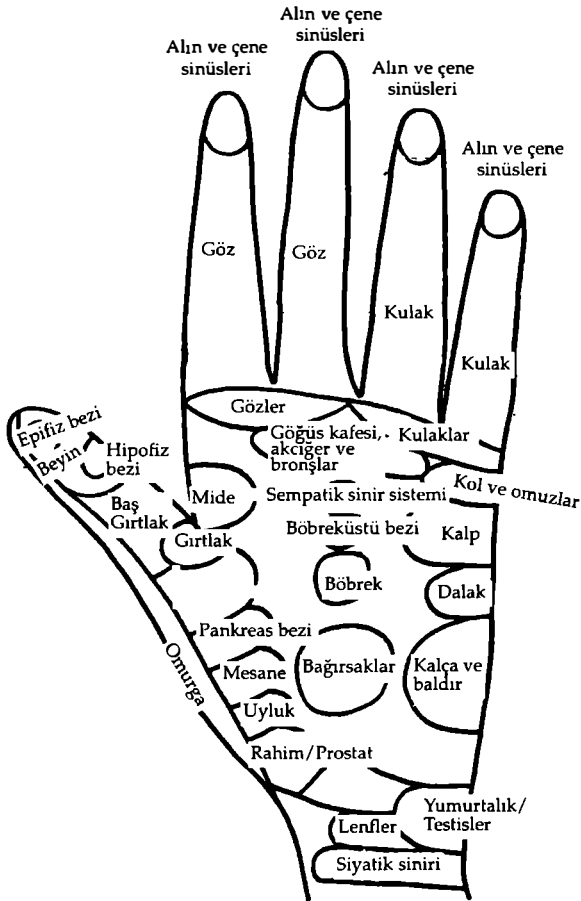
Yüksek kan basıncı durumunda orta parmağa ve kökten uca doğru, düşük kan basıncı durumunda ise uçtan köke doğru masaj uygulayın. İshal ve kabızlık durumlarında, aynı işlemi işaret parmağıyla yapın.



*Elin İç Tarafı*

## Refleks Alanları

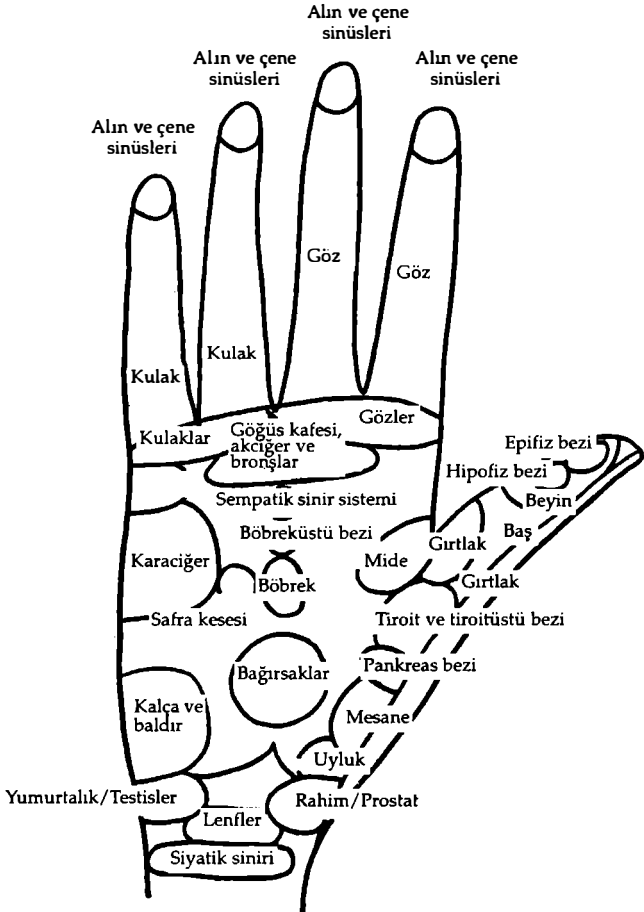
El refleks alanları, ayak refleks alanlarıyla örtüşmektedir, bunların masaj uygulamaları günümüzde genel olarak bilinmektedir. Aşağıdaki iki çizim, kaslar ve organlarla bağlantıları olan refleks noktalarını ya da yüzeylerini göstermektedir. Nasıl ki organların bir kısmı (örn. kalp, akciğer) bedeninde sadece bir tarafında bulunur, ellere de aynı şekilde yansır. Ellerin farklı büyüklüklere



Sol El İç Tarafı

sahip olması nedeniyle, belki baskı noktalarına başlangıçta tam isabet ettirilemeyebilir. Biraz alıştırmayla uzman olmayanlar için de doğru noktayı bulmak tamamen kolaylaşacaktır.

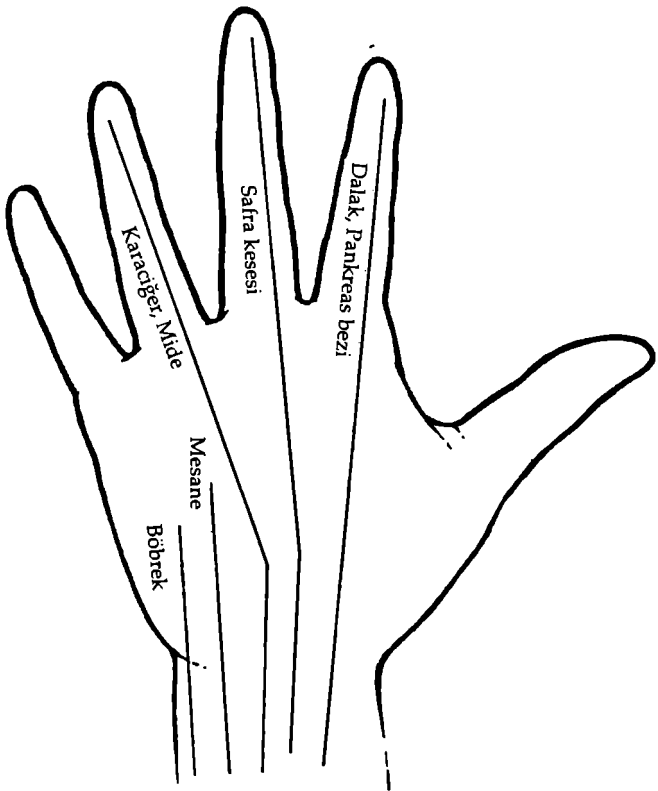
Arzu edilen noktayı bulduğunuzda, buna baş parmağınızla hafif bir baskı uygulayın ve çember şeklinde hareketler çizerek bir kaç dakika yavaşça ovun.



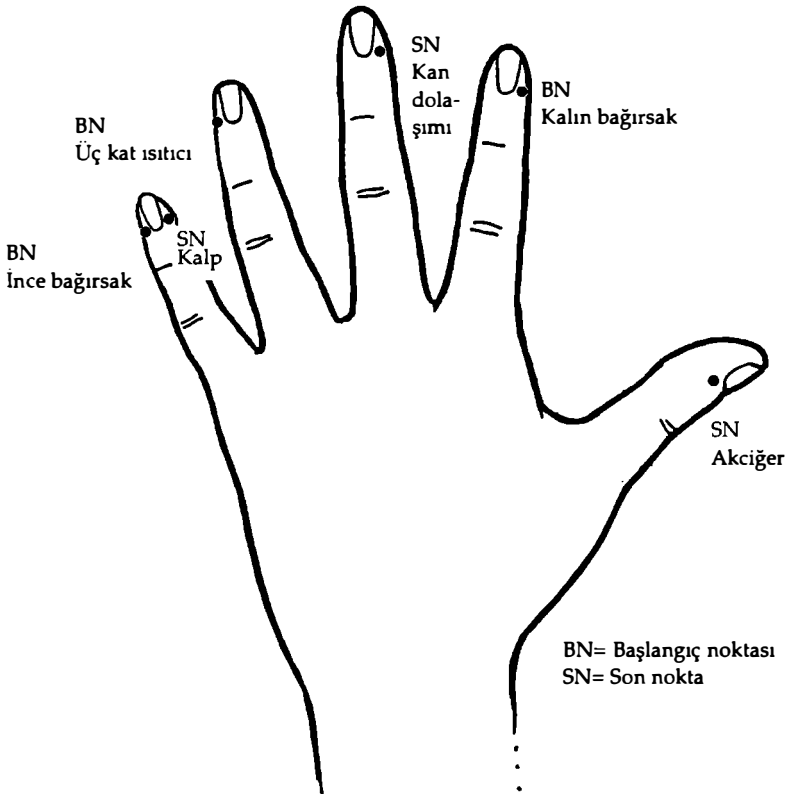
Sağ El İç Tarafı

## Meridyenler ve Derinlik Meridyenleri

Meridyenler enerji yollarıdır, bunlar bedenin her yerinde dolaşmakta ve bedenin her işlevini (Kan dolaşımını, nefesi, sindirimi ve tüm organları) kontrol etmektedir. Mudralarda, meridyenlerin özellikle başlangıç ve son noktaları dikkate alınır. Akupunkturda sadece yüzeysel meridyenler dikkate alınmakta ve derinlik meridyenlerinin sistemi genelde şüpheyle karşılanmakta hatta reddedilmektedir. Fakat ben kişisel olarak birçok Mudranın etkisini, asıl derinlik meridyenlerini tanıdıktan sonra daha iyi anlamaya başladığımdan, bu sistemi de burada tanıtıyorum. Ser-

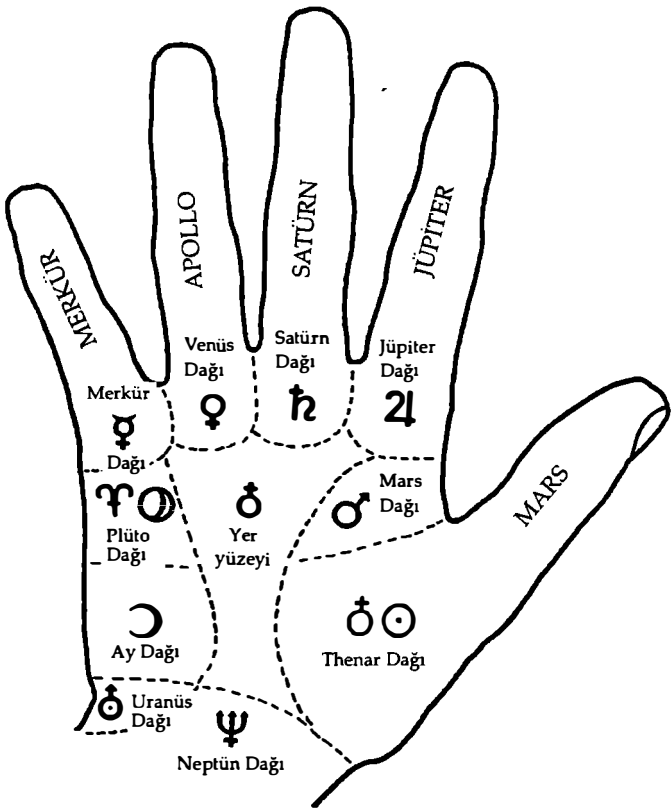


çe parmağınızı sık sık kavrayınız. Bu kalbinize iyi gelir! Genelde üşüyor ya da kendinizi hastalanacakmış gibi hissediyorsanız, o zaman yüzük parmağınızı kavrayın ve ona masaj uygulayın.



## Gezegenerin Sınıflandırması ve El Okuma Sanatı

Astroloji ve kiroloji (el okuma sanatı) ezelden beri birbirlerini tamamlayan araştırmalardır ve Mudralar aracılığıyla bunlarla ilgili daha fazla bilgiye ulaşmak isteyenler, artık günümüzde bunlara dair zengin bir kaynak eser sunumuna sahiptirler. Mudralar gerçekten elleri ve parmakları güçlendirebilir ve böylece karakter özelliklerini değiştirebilirler. Çünkü serçe parmağında yaratıcılık, güzellik duygusu ve içsel anlayış; yüzük parmağında aile



Astroloji

duygusu, sevebilme yetisi ve korunma; orta parmakta eylem gücü, itidal ve düzen sevgisi; işaret parmağında akıl gücü, bireysellik ve güç arzusu; baş parmakta irade, dürtü ve genel olarak canlılık saklıdır. Astroloji ve şirolojinin diğer sınıflandırmalarını aşağıdaki iki çizimden okuyabilirsiniz.

Görüyorsunuz, Mudralarla birlikte "birçok şey kendi ellerinizde" bulunmaktadır. Yaşamınızı "kendi elinizde tutabilirsiniz" ve yolun nereye varacağına siz karar verebilirsiniz.





## *Kendi Deneyimlerim*

Odaklanma desteği ya da meditasyonu derinleştirmek için, uzun bir süredir Mudraları kendi üzerimde başarıyla uygulamaktayım. Bana nedenini sormayın, fakat küçük parmak oyunlarımı her zaman yaşamımın kendime özel bir parçası olarak görmüşümdür ve dolayısıyla bunları kurslarımda öğretim içeriği olarak dikkate almamışımdır. Anlaşılan henüz zamanı gelmemiştir.

Birkaç sene önce beyin egzersizlerine dair bir deneysel tanıtım standında Mudra No. 27 'yi tanıdım ve ardından hiç zaman kaybetmeden her fırsatta uyguladım. Konuşurken ya da yazarken, ipin ucunu kaçırdığımda ya da bir şeyi hatırlamam gerektiğinde, hemen iki elimin parmak uçlarını birbirine değdiririm ve mutlaka o cümle ya da sözcüğü tekrar hatırlarım. Birleştirilen eller, Mudra No. 42, düşüncelerimi sakinleştirir ve odaklanmamı destekler.

Mudralar aracılığıyla, bedensel rahatsızlıklarda da şifa buldum. En güzel deneyimlerimden birini, uzun bir yürüyüşün ardından öksürüklerle yatağa devrildiğimde yaşadım. Yorgun düşmüştüm, son beş kilometrede birçok atlıyla karşılaşmıştım (at kokusuna karşı alerjim vardır) ve de çiçek açmış ağaçlarla burun buruna gelmiştim ve bunlar birarada bir astım krizine yetti. Mudra No. 4 'ü uyguladım ve 4 dakika sonra nefesim dengelendi. Göğsümün daraldığını fark ettiğimde, Mudra No. 5 'i de sık sık uyguluyorum. Belki de kendimi bu Mudra ile ciddi bir tedaviye tabi tutmalıyım. Son griplerimde kendimi çok kötü hissettim. Bu durumda Mudra No. 3, birinci yöntem, imdadıma yetişti. Yürüyüşe çıkmadan önce genelde tuvaletteki "Sabah alış verişimi" yaparım. Tamamen sorunsuz geçer, çünkü uyandıktan hemen sonra, rahatlamış bir şekilde yatağımın keyfini çıkarırken

Mudra No. 23 'ü ve ardından No. 24 'ü uygulam. Yürüyüş arkadaşlarım da bu Mudrayı başarıyla uyguluyorlar.

Deniz tutması ya da genel olarak yağlı bir yemeğin ardından oluşan gaz şişkinliğine karşı Mudra No. 3, birinci yöntemi uygulam. Bana çok iyi gelen bir başka Mudra, No. 2'dir, bu beni tam anlamıyla yataktan dışarı fırlatır. Olağanüstü ölçüde dinçleştirir ve baş dönmelerine karşı iyi gelir. İlginç bir deneyimim, uzun saatler bahçe işleriyle uğraştıktan sonra sırt ağrılarına yakanmam sonucu gerçekleşti. Sırt üstü yattım, dizlerimi göğsüme doğru çektim ve sırt enerjisini dengelemek için, Mudra No. 17 'yi uyguladım. Daha birkaç nefes geçmeden bel omurları bölgesinden sırtta doğru akan olağanüstü rahatlatıcı bir ısı hissettim. Sırt ağrılarının yavaş yavaş çözülüşünü, doğrudan hissedebildim. Sıhhatimiz ve kendimizi iyi hissetmemiz, büyük ölçüde bu enerjilerin en iyi şekilde akmasına bağlıdır ve her kasılma, bu enerji akışını engellemektedir.

Oldukça sağlıklı bir insan olduğum için, elbette tüm Mudraları deneyimleyemedim, fakat Yoga öğrencilerimin çoğu ve tanıdıklarım, mucizevi bir şekilde şifa bulduklarını ya da rahatsızlıklarının daha iyiye gittiğini bildirirler. Hatta biri, Mudraların, ansızın ağır bir kalp rahatsızlığıyla uykusundan kalkan kocasının hayatını kurtardığını söyledi. Önce doktoruna ulaşmaya çalışmış ve bu sırada da kocasının ellerini Mudra No.16 tutuşuna getirmiş. Kalbindeki sorun kısa bir sürede hafiflemiş ve kocası bitkin bir halde uykuya dalmış. Artık doktora gitmeye ihtiyaç kalmamış. Sabah olduğunda hemen doktora gitmişler ve eşinin o gece ağır bir kalp krizi geçirdiğini öğrenmişler. Bir başka kişi de, Mudra No. 6 sayesinde görme yetisinin daha iyi olduğu fikrindeydi. Bir tanıdığım, kan dolaşımı sorunlarına karşı uyguladığı Mudra No. 29 ile büyük bir başarı elde etti ve bir diğeri Mudra 18 ile kronik bir sinüzit üzerinde başarıya ulaştı.

Bu konuda duyurulacak çok şey var, fakat inanıyorum ki, bu örnekler, Mudraların olağanüstü etkisini sezmenize yeterli olacaktır.

## *Mudralar ve Meditasyon*

Nasıl ki Hıristiyanlığın duaları sadece sözlerle değil, bilakis buna uygun tavırlarla da ifade edilir, aynı şekilde tüm diğer doğu dinlerinin tavırlarında da duayı güçlendiren Mudralar uygulanır. Mudralar, meditasyonun manasını ve amacını destekler. Fakat bunun tersi de doğrudur: Yani bir Mudra, meditasyon tarafından desteklenebilir. Hintliler bu konura çok ayrıntılı ve bütünsel bir sistem geliştirmişlerdir, öyle ki karmaşıklığı ve detayları nedeniyle birçok inanan bunlarda zorlanmış ve bir rahibin yardımına ihtiyaç duymuşlardır.

Benim anladığım ve uyguladığım şekliyle meditasyonlar, hayatımın vazgeçilmez bir yardımcısı olmuştur. Ben onları her zaman, her yerde ve her şey için kullanıyorum: Böylece hayatıma anlayış, ışık ve kolaylık getiriyorum, gücümü yeniliyorum, sorunlarımı çözüyorum, kararlarımı veriyorum, nasihat ve teselli buluyorum, karakter özelliklerimi törpülüyorum, savunma sistemimi harekete geçiriyorum, geleceğe dair görüşler geliştiriyorum ve tanrısal olan ile irtibatı arıyorum. Meditasyon, insanı hüznüleştirten, zorlayan ya da kızdıran her hal ve durumda uygulanabilir ve bunların tamamını çözer, fakat meditasyon, içsel ve dışsal zenginliklere ulaşmak için ve elbette spiritüel hedeflerimize ulaşabilmemiz için de uygulanabilir. Öyleyse tüm bu fırsatlardan faydalanalım!

### *Güç Rezervlerinin Doldurulmasında Mudralar*

Kendinizi uyuşuk, yorgun ve belki de biraz bunalmış hissettiğiniz durumlarda, uygulayacağınız Mudralar gerçek mucizeler

yaratabilir. Çünkü hem kendinize hakettiğiniz dinlenme zamanını ayırmış olursunuz hem de bu uygulamalarla somut olarak (hatta ölçülebilir nitelikte) enerji oluşturmuş olursunuz.

Özellikle uyarıcı ve güçlendirici etkilere sahip olan Mudralar şunlardır: No. 2, 3, 4, 6, 13, 21, 22, 27, 28, 29, 31, 35, 36, 39.

### *Geçmişle Yüzleşmede Mudralar*

Eğer günlük yaşamımızda huzurlu ve memnun olmak istiyorsak, geçmişten kalma yüklerimizle yüzleşmekten başka bir yolumuz yoktur. Bu, tek bir noktaya odaklanmamız ve donuk gözlerle geçmişe bakmamız anlamına gelmez, tersine tüm dargınlık, öfke, önyargı, suçluluk duygularından ve bizi sıkan her şeyden kendimizi kurtarmamız gerektiği anlamına gelir. En iyi araç affetmektir; başkalarını ve kendini affetmek. Ancak bunu kendi başımıza başaramayabiliriz, bu takdirde kendi ruhsal gelişimizden, üst benliğimizden ya da içimizdeki tanrısal güçten yardım isteyebiliriz. Affetmek elbette zor bir yoldur, fakat iç huzuru bulmak için en iyi yol da budur. İsa ve diğer büyük din kurucuları hep bir ağızdan bunu bildirmişlerdir. Bunu biraz olsun başardığımızda ve her seferinde biraz daha fazlasını gerçekleştirdiğimizde, bizi yeni ve aydınlık bir geleceğe ulaştıracak kapı ardına kadar açılacaktır. Ancak, insanları mutlu olarak imgelediğimiz, onlara tüm kalbimizle iyilik ve esenlik dilediğimizde ve elbette onları sevdiğimizde, kendimizi ve insanları gerçekten affetmiş olacağız. Bunu başarmak için insanlar genellikle büyük acılardan geçmek zorundadır.

Bu çözülme ve yapılandırma sürecini, 12, 32, 42, 47 nolu mudralar hızlandırabilir.

### *İlişkilerin Düzeltilmesinde Mudralar*

Çevremizde yaşayan insanlar bizim aynamızdır! Onlarda hoşumuza giden ne varsa, bunu kendimizde de sevmekteyiz. Hoşumuza

gitmeyen yanlarını ise kendi üzerimizde de görmeyi istemeyiz. Bu dersi kavrayıncaya kadar, sürekli kendimiz gibi olan insanlarla karşılaşacağız. Hazır olduğumuzda ise, çevremizdeki insanlar uygun bir şekilde değişecek ya da çevremizden "kaybolacaklar" ve yerlerini başkaları alacak. Bu kulağa hoş gelmeyebilir, fakat ne yazık ki gerçek budur. Çevremizdeki insanlar genellikle kabul etmediğimiz şeyleri yaşar dururlar, öyle değil mi? Bu davranışlarıyla bizi kızdırıp dururlar; neler yapmazlar ki, acele kararlar verirler, sözel saldırılarda bulunurlar, dikkatsizlikleri nedeniyle insanları üzerler, dikkatle dinlemezler, telaşlı hareketleriyle bizi tedirgin ederler, her şeyi daha iyi bilirler, güven duymazlar vs. liste hiç bitmeyecekmiş gibi devam eder. Peki ya bizler, bu durumda rolümüzü nasıl oynuyoruz, nasıl karşılık veriyoruz? Uzun bir süredir, kendimi tanımam için başkaları aracılığıyla bana gelen mesajları çözmeye çalışıyorum. Ben nasılım? Nasıl davranıyorum? Başkaları beni nasıl görüyor? Böylece kendimi daha iyi tanıyor ve kendimi değiştirme fırsatı buluyorum. Ancak genellikle diğer insanlardan ve onların tepkisinden korkuyoruz, dolayısıyla kendimizi onların etkisi altına bırakıyor ya da "bir denileni iki etmeyerek" ve fazladan itaat göstererek onların sevgisini zorla alıyoruz.

1, 12, 14, 45, 47 nolu mudralar ilişkilerimize açıklık getirebilir, korkularımızı alıp bağışlama çalışmalarımıza destek olabilirler. Fakat bu noktada yeri gelmişken size çok önemli bir ricamı iletmek istiyorum: Olur ya, tüm bu kendini gözlemleme esnasında, ne kadar çok yanlış yaptığının farkına varırsanız, konu her ne olursa olsun kendinizle barışın, kendinizi sevin ve özellikle de, kendinizi eleştirmek ve kendinize kızmak yerine, kendinize gülmeyi deneyin. Denemek ve "doğru" olanı yapmak için, her zaman bir başka fırsat daha vardır. Size başarılar diliyorum.

### *Güncel Sorunların Çözümünde Mudralar*

"Her sorun içinde çözümünü de barındırır", der bir halk deyişi.

Sürekli olarak çözülmesi gereken sınavlar, durumlar, sorunlarla karşı karşıya kalmamız, yaşamın değişmez bir kanunudur. Bu bizi uyanık tutar, algılarımızı berraklaştırır, aklımızı sınar. Meditasyonun dinginliğinde ruhumuzun derinliklerine inebilir ve en yüksek olanla irtibata geçebiliriz. İşte o anlarda sorularımızı yöneltebiliriz ve doğru cevap, ulaşabileceği en iyi yolla gelip her durumda bizi bulur. Cevap tam zamanında çevremizde yaşayan biri, bir kitap, radyodan gelen bir ses, bir duygu vb. aracılığıyla gerçekleşebilir. Bu konuda size ilginç hikayeler anlatabilirim. Mudraların bilgeliğine çıkaran dolambaçlı yolları size bir anlatacak olsam! Tüm bunlar neredeyse bir mucize! Geçenlerde eşim şöyle demişti: "Sen ya çok şanslısın ya da bir cadı." Elbette ikisi de doğru değil. Sadece geçirdiğim tüm deneyimlerim vesilesiyle kozmosun güçlerine büyük bir güven duymayı ve kesin bir umutla bakabilmeyi öğrendim ve bu, bugün benim şansım. Fakat her zaman böyle değildi!

Küçük ya da büyük, tüm kararlarınızda meditasyona başvurmayı asla unutmayın. Ve her ne olursa olsun bir şeyi istiyor fakat elde edemiyorsanız (örneğin elinizin ucundan bir iş ya da bir daire kapıldığında vs.) sizi muhakkak daha iyisinin beklediğini unutmayın. Buna güvenin.

Güncel sorunların çözümünde en uygun Mudralar No. 14, 16, 18, 31, 42, 50, 51.

### *Karakter Yapılandırmasında Mudralar*

Her birimizin öyle karakter özellikleri vardır ki, bunlar öyle ya da böyle yaşamımızı zorlaştırır ya da kendileri rahatsız edicidir (abartılmış korku halleri, eleştirme alışkanlığı, suçluluk duygusu, sabırsızlık, bağımlılık, alçaklık kompleksi, asabiyet, karamsarlık vs.). Bunları dönüştürmek ya da odaklanılan hali tamamen değiştirmek için meditasyon muhteşem bir araçtır. En iyisi önce sadece bir özelliğinizi ele alın. Senede sadece bir tanesini dahi değiştirebilirsek, bir düşünün, on yılda neler olur? Kendisinden

kurtulmak istediğimiz bir karakter özelliğine karşı önlemler almak çözüm değildir; bizim yapmamız gereken daha çok onun ardında yatan sebeplere inmek ve hatta iyi taraflarını keşfetmektir. İstemediğimiz bir özelliği ancak bu şekilde bırakabiliriz. Kendinize her şeyden önce onun nedeninin ne olduğunu, nasıl meydana geldiğini, iyi taraflarının neler olduğunu sorun (iyilik tohumu her şeyde bulunur). Rahatsız edici özellikler, bizim için bir yol gösterici dahi olabilir ve bundan ya güçlenerek çıkarız ya da ne yazık ki parçalanırız. Onu değiştirdiğimizde ya da tam tersi söz konusu olduğunda, bunun bize neler getireceğini ayrıntılarıyla ortaya koymalıyız. Onunla barış içinde yaşamayı kararlaştırabilir ve bu barışı, onu dengeli sınırlar içinde tutarak gerçekleştirebiliriz ya da onu çözüp buharlaştırabiliriz, bunu ise onun tersi özelliklerde (örneğin korku yerine cesaret) halleri imgeleyerek başarabiliriz. Bu içsel imgeler zamanla dışa yansıyacak ve dışsal gerçeklikler olacaktır.

Tüm bu bakış açılarını meditasyonumuzda (Mudralar No. 13, 22, 23, 24, 30, 38) edinebilir ve asıl mucizeyi görebiliriz.

### *Gelecek Planlamalarında Mudralar*

Birçok insanın gelecekle ilgili işini kaybetme, yaşlanma, olabilecek her türlü hastalıklar vs. gibi korkuları vardır. Bir keresinde geniş bir grubun üyelerine gelecekle ilgili korkularına dair bir soru sormuştum ve gün ışığına çıkan korkuların çokluğu karşısında herkes şaşırılmıştı. İnsanın hayal gücü bu alanda sınır tanımaz! Herkes bir diğerrinin hayal dahi edemeyeceği korkulara sahipti. Sonunda herkes hem fikirdi: Neredeyse hiçbir insan gerçekten "realistçe" geleceğe bakmıyor. Neden tüm bu gereksiz korkular silip süpürülsün! Geleceğe dair resimler imgeleyebilmek için ve içinde kısa ve uzun vadeli hedefler belirleyebileceğimiz anlamlı bir yaşam planlamak için meditasyon olağanüstü bir araçtır. Birçok kişi farkında olmaksızın bunu zaten yapmaktadır, ancak bizler, bize uygun ve bizi hoşnut edecek bir gelece-

ği, bunun farkına vararak da planlayabiliriz. Kendi içsel planlarının çoğu, on iki sene içerisinde somut gerçeklere dönüştüler. Bazıları için yol açık ve ben biliyorum ki, uygun şartlar altında bunlar da gerçekleşecek. Ayrıca ilginç bir tespitte bulundum: İnsanlar genellikle ölümlerini, daha önce imgeledikleri gibi yaşarlar.

Geleceğinizin planlanması için Mudralar No. 2, 8, 14, 16, 18, 24, 32, 42.

### ***Tanrısalsal Olanla İrtibatta Mudralar***

Cennetin kapısı önünde, gelenlere, yeterince dua edip etmediği ya da meditasyonda bulunup bulunmadığı hakkında sorular sorulduğunu hiç duydunuz mu? Hiç sanmıyorum. Önemli olan ne kadar oturulduğu ya da diz çöküldüğü veya tefekkür edildiği değil, önemli olan mutlu/bütünsel bir yaşam sürüldüyse bunun nasıl geçirildiği ve kişinin faaliyetlerinde Kozmik Şuur'un iradesini açığa çıkarıp çıkaramadığıdır. Bizim yaşam dersimiz şundan ibaret, yapabileceğimizin en iyisini yapmak ve eserleri tamamlanmalarından önce ve sonra Tanrısalsal Olana teslim etmek. Tüm büyük dinlerin en yüksek ilkesi daima şu olmuştur: "Dua et ve çalış." Fakat bunun için bir tarıkata girmek zorunda değiliz, bu yolu tek başımıza da yürüyebiliriz.

Mudralar No. 19, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, rahata ermemize yardım etmekte ve bizi iç huzura, memnuniyete ve mutluluğa ulaştırmaktadır. Fakat huzur ve mutluluğu sözlerimiz ve eserlerimize yansıtarak dünyaya aktarmalıyız.

Meditasyonla ilgili vurguladıklarımın sınırlı olduğunun farkındayım. Madde üzerine daha derin bir çalışma yapmak isteyenler, *Ruh, Zihin ve Beden için Yoga\** ve *Innere Kräfte entdecken und nutzen* (İçsel Güçleri Keşfetmek ve Onlardan Yararlanmak) adlı kitaplarımda bu konuyla ilgili birçok esin kaynağı bulabilirler.

\* Ege Meta Yayınları, İzmir, 2003.



## *Her Parmağa Özgü Meditasyonlar*

Aşağıdaki meditasyonlar, parmaklarınızı ve bunların içindeki saklı güçleri, bunların farkına vararak algılamaya imkan sağlamaktadır. Ayrıca parmaklarınıza karşı bir alışkanlık kazanmanızı, onları tanımanızı ve sevmenizi sağlar. Mudralarla benim ve başkalarının yaşadığımız pozitif deneyimler, her parmağa karşılık gelen şakra enerjisinin doğru sınıflandırıldığını ve meridyenler sistemiyle anlamlı bir şekilde birbirini tamamladıklarını onaylamaktadır (şakralarla ilgili daha fazla bilgi için bk. Ek D). Bilinçli ve yapıcı düşüncelerimiz, yararlı bir ilave güçtür. Başlangıçta belirtildiği gibi, düşünceler ve duygular bedenin her bölümüne etki etmektedir ve ne "hayal ediyor" ve kendimizi neye "inandırırıyorsak", belli bir zaman içinde tecelli etmektedir.

Madem ki Hintli şifa bilginleri uzun bir zaman önce tek bir elementin (toprak, su, hava, ateş, gök/esir; bk. s. 46) dahi fazla ya da düşük olması nedeniyle bedende bir dengesizlik oluştuğunu ya da hatta ciddi bir hastalığın baş gösterdiğini keşfettiler, dolayısıyla biz de şimdi uygun imgelerle içimizde tekrar bir denge oluşturabiliriz. Elementler, bizi güçlendirebileceği gibi yıkabilir de. Elbette her element birbirine etki eder ve her elementin kendine has ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçlar hiçbir zorlukla karşılaşmadan karşılanabilir, bunun için sadece dengeli, sakın dinamik bir hal içinde bulunmak yeterlidir. Fakat diğer yandan çok fazla stres içindeyiz ve çok az dinlenip çok az hareket ederiz, üstüne de aşırı yemek yer ve dertlerimize yanar dururuz. Bedenimiz kendi içindeki dengeyi kurmayı başaramadığında ise, hastalanmaya müsait oluruz.

Aşağıdaki meditasyonları uykusuz kaldığımız gecelerde ya

da hasta yatağımızda uygulayabiliriz, bedenlerimizden beklenen bir elimizin parmağını diğer elimizin parmaklarıyla kavramaktan başka bir şey de değildir.

## ***Baş Parmağın Enerjisi Üzerine***

Ateş elementi, akciğer meridyenleri ve savaş tanrısı ya da Mars gezegeni, bu parmağın özellikleri arasında sayılır. Baş parmağın ateşi diğer parmağın enerjisini besler ya da fazla olan enerjiyi alır ve böylece dengeyi tekrar kurar. Çöplerin yakılması üzerine düşünecek olursak, burada ateşin oluşturduğu yok edişin ne kadar büyük bir düzenleyici güç olduğunu sezebiliriz. Bu doğada da geçerlidir, geçen uzun bir zamanın ardından ormanlarda sadece güçlülerin hayatta kalması sonucu bir mono-kültür oluştuğunda, yaşanan bir orman yangını, bu bölgede büyük bir bitki çeşitliliğinin yeniden oluşabilmesi için gerekli şartları hazırlar. Bedenimizdeki ateşlenme de, birçok mikrop kültürünü yok etmektedir. Ateş havaya bağlıdır, oksijensiz kaldığında ölür; bu durum hücrelerimizin solunumu için de geçerlidir. Her hücrenin metabolizması, ancak yeterli oksijen sağlandığında gerektiği gibi çalışabilir. Bizler gerçekten bedenimizin her kısmını ve her organımızı güçlendirebiliriz, bunun için içimize dolan ışık ve ısıyı içe imgelememiz ya da bir başka ifadeyle nefes almamız yeterlidir.

### ***Uygulama:***

Oturun ya da uzanın. Sol elinizin uzun parmaklarıyla sağ elinizin baş parmağını kavrayın ve sol baş parmağınızı sağ elinizin iç tarafına yerleştirin. Gözlerinizi kapatın.

*Bedeninizin güçsüz kalmış ya da hasta kısımlarını hissedin. Şimdi gövdenizin alt orta kısmında (göbek deliği seviyesinde) bir ışık yandığını imgeleyin ve her nefes verişinizde bu ışık demetini söz konusu beden bölgesine yönlendirin. Işınlanmış olan beden bölgesinden*

*önce büyük, karanlık bir duman bulutunun çıkıp gitmesine izin verin. Sonra sadece ışığa odaklanın, ışık yavaş yavaş bedeninizin bu kısmını dolduruyor, aydınlatıyor ve iyileştiriyor.*

Bir süre daha parmağınızı aynı şekilde tutun ve akan ısıyı hissedin. Sonra sol parmağınızı kavrayın ve onu da bir süre daha tutun.

### *İşaret Parmağının Enerjisine Üzerine*

Kalp şakrası, kalın bağırsak ve midenin derinlik meridyenleri, bu parmağın nitelikleri arasında sayılmaktadır. Burada aynı zamanda duyarlı parmağı, yani keşfediciyi, bir başka ifadeyle "iyi koku alabileni", iyi düşünebilme yetisini ve ilhamı bulmaktayız. Onun enerjisi içimizin en derin bölgelerine ve oradan tekrar kozmosa ulaşmaktadır. Bu demektir ki, içimizdeki en derin bölgemizden yaratabilir (sezgi) ve kozmosdan mesaj alabiliriz (ilham). Bu parmağın içinde yakınlık kadar uzaklık da bulunmaktadır. Ne kadar alana ihtiyacımız vardır? Yakınlığa ne kadar tahammül ederiz? Hava elementi daima zihni, yani düşünce gücünü temsil eder. Düşünceler tıpkı hava gibi görünmezdir ve buna rağmen, Yogilerin keşfetmiş olduğu gibi, yapıp ettiği her şeyin, sağlığını zın ve haletimizin, kısacası yaşamımızı şekillendiren her şeyin ilk nedenidirler. Jüpiterin gezegen gücü de burada sınıflandırılmaktadır ve bu nesnelerin sonsuz değişimine işaret etmektedir: Yaşamın tüm yüzlerini kabul etmeye, işlemeye (hazmetmeye) ve tekrar serbest bırakmaya. Bu parmakta geleceğe yönelmiş berrak, hedefli bir bakış da barınmaktadır. Düşüncelerimiz büyük bir öneme sahiptir, dolayısıyla düşüncelerimizin niteliğini sık sık tartmalıyız. Aşağıdaki meditasyonu birkaç gün üst üste tekrarladığımızda göreceğiz ki, düşüncelerimiz belli bir alışkanlıklar, kalıplar içindedir. Alışkanlıklar, şayet fark edilebilirlerse, değiştirilebilir. Değişimler her zaman belli bir süreye ihtiyaç duyar. O hal-

de biz de zararlı düşünceleri sürekli olarak yararlılarıyla yenileyelim, böylece yaşam şartlarımız da, buna uygun olarak değişecektir.

### **Uygulama:**

Oturun ya da uzanın. Şimdi sağ işaret parmağınızı sol elinizin dört uzun parmağıyla kavrayın ve baş parmağınızı sağ elinizin ortasına doğru uzatın. Gözlerinizi kapatın.

*Bir ekin tarlasının önünde oturuyor ve dalgalanan başakları izliyorsunuz. Nefes alırken başaklar size doğru hareket ediyor ve nefes verirken sizden uzaklaşıyorlar. Bazen tüm tarlayı görüyorsunuz ve sonra yine tek tek başakları. Nefes alırken alanın daraldığını ve nefes verirken de genişlediğini görüyorsunuz. Sarı başaklar gelip geçiciliğe, içinde yeni bir başlangıcın tohumunu taşıyan büyük ölüm işaret etmektedir. Bir süre sonra bulutlu mavi göğe bakın ve sonra içinize, kalbinizin güvenli derinliklerine inin. Şimdi bir süreliğine düşüncelerinizi izleyin. Düşünceleriniz gelip gidiyor. Bir süreliğine onlar üzerine düşünün. Ağırlıklı olarak nasıl düşünüyorsunuz? Pozitif, negatif, umutlu, korkulu, kılı kırk yarıcı (dertlerin ardına düşme anlamında), eleştirici. Anıların arkasından mı koşarsınız yoksa geleceğe mi odaklanırsınız?*

Bir süre daha parmaklarınızı hareketsizce tutun ve akan ısıyı hissedin. Sonra sol işaret parmağınızı kavrayın ve onu da bir süre tutun.

### **Orta Parmağın Enerjisi Üzerine**

Hintliler bu parmağa aynı zamanda göğün parmağı da derler; Boğaz Şakrası bu parmağa bağlanmaktadır. Ona bir bakın. O en uzun parmağıdır, diğerlerini aşar. Enerjisi sonsuzluğun derinliklerine kadar ulaşır. Ona gök merdiveni de denilebilirdi. Yine bu parmağa bağlanan Satürn, güneş sistemimizin kenarında bulunur ve

ona "eşiğin bekçisi" de denir. Göğün kapısında yaşamın muhasebesi yapılır. Bu sembolü Boğaz Şakrası'nda da görüyoruz, saflık kapısı, ki bu sadece kişi kalbini ve zihnini saflaştırdığında açılmaktadır. Fakat spiritüel yolumuzda ilerlemek için, her şeyden önce dünyadaki görevlerimizi tamamlamalıyız. İçimizde yaşayan kan dolaşımı meridyenleri ve safra kesesinin derinlik meridyenleri gibi meridyenler, bizi bu görevlere yönlendirmektedir. Her ikisi de, yaşamın eprövlerini kavrayabilmemiz ve onları başarıyla geçebilmemiz yardımcıda bulunmaktadır. Teşvik, faaliyet, cesaret ve keyif alarak iş yapmak onun niteliklerindendir. Orta parmak enerjisinin çizgisi faal bir yaşamdan öte, alemin derinliklerine kadar uzanmaktadır. "Sen kendine yardımcıda bulun ki, Tanrı da sana yardımcıda bulunsun." deyişi bunu en kısa şekliyle ifade etmektedir.

### Uygulama:

Oturun ya da uzanın: Şimdi sağ orta parmağınızı sol elinizin dört uzun parmağı ile kavrayın, baş parmağınızı sağ elinizin ortasına doğru uzatın. Gözlerinizi kapatın.

*Kendinizi en çok hoşlandığınız uğraşınızın başındayken düşünün, yatkınlıklarınızı ve yetilerinizi tamamen kullanın, yolunuza çıkan engellerin nasıl üstesinden geldiğinizi ve yaptıklarınızdan ne kadar keyif aldığınızı zihninizde canlandırın. Bunda başarılı oluyorsunuz ve düşüncenizde başarınızın nasıl gerçekleştiğini görüyorsunuz. Sizin yaptıklarınız dünyayı (ailenizi, tek tek insanları ya da geniş evreni) zenginleştiriyor. Özellikle tanrısal güçlerle oluşturduğunuz kalıcı irtibatı tüm ayrıntılarına kadar imgeleyin. Onlar size tüm işlerinizde yardım etmekte ve yol göstermektedir.*

*Şayet mesleğiniz sizi memnun etmiyorsa ve zamanınızı değerlendirebileceğiniz size uygun uğraşlarımız ya da ilgileriniz yoksa, artık içinizdeki sese sormanın ve bunlarla ilgili bir cevap alana kadar, içinizdeki bilgeliğin üzerine gitmenin zamanı gelmiştir. Ayrıca orta parmağın temsil ettiği eylem gücüne de gerçekten bu işi eline al-*

*ması için rica edin. Ve özellikle tanrısal güçlerden yardım dileyin; onlarla bağlantınızı güçlendirin ve güven duyduğunuz bir dostluk kurun.*

Bir süre daha parmaklarınızı hareketsizce tutun ve akan ısıyı hissedin. Sonra sol orta parmağınızı kavrayın ve bunu da bir süre tutun. Bu el tutuşu, ensedeki kasılmalara iyi gelmektedir.

### ***Yüzük Parmağının Enerjisi Üzerine***

Kalça kemiği tabanını yöneten Kök Şakrası ve güneş tanrısı Apollo, yüzük parmağına bağlanmaktadır. Bu güç insana direnç, sebat ve dayanıklılık becerisi sağlamaktadır. Çinliler, karaciğerin derinlik meridyenlerini bu parmağa bağlarlar. Karaciğer insana sabır, rahatlık, umut ve geleceğe dair vizyonlar sunar. "Üç kat ısıtıcı", başlangıcını yüzük parmağı ucunda bulmaktadır. Bu meridyen bedenin tüm savunma işlevlerini yönetir ve hücre işlevlerini yöneten beden ısısından da sorumludur. En verimli çalıştığında, insanı zorlayan durumlarda dengeyi koruyabilme yetisini sağlamaktadır, ki bu iyi işleyen bir bağışıklık sisteminin de ön şartıdır. Demek ki bu parmakta dayanak olan, derinlere nüfuz eden ve yükseklerle doğru çabalayan bir güç varlığını sürdürmektedir.

### ***Uygulama:***

Oturun ya da uzanın. Şimdi sol yüzük parmağınızı sağ elinizin uzun parmaklarıyla kavrayın, baş parmağınızı sol elinizin ortasına doğru uzatın. Gözlerinizi kapatın.

*Çıplak bir toprak, türlü şekillerde çakıl, çöl, dağlar, adalar imgeleyin. Toprak kütleleri harekete geçtiğinde ne olur? Toprak kurduğunda ne olur? Toprak tamamen güneşin sıcaklığına bırakılmış olsa ne olur? Şimdi de, verimli bir toprak imgeleyin. Bırakın bitkiler yavaş yavaş meydana gelsin, küçük bitkiler, büyük bitkiler, çok yeşil. Şimdi toprağın*

*derinlerinde uyuyan tek bir tohuma odaklanın. Her nefes çekişinizde tohumun içinde bir şeyler kıpırdansın, ta ki tohum patlasın ve bir filiz ışığa doğru yükselsin. O bu esnada köklerini de toprağın derinliklerine doğru salmaktadır. Bu yavaş yavaş büyüyüp bir ağaç olacaktır. Sabırla bekliyor ve bitkinin yavaş yavaş en büyük halini alışımlı izliyorsunuz. Burada zamanın bir önemi yok. Önemli olan sürekli büyümek. Ağaç her yıl yeniden çiçek açacak ve meyve verecektir. Tıpkı ağaç gibi, biz de bunun neden böyle olduğunu bilmiyoruz. Tıpkı ağaç gibi, biz de kendimizi tamamen yaşama vermek istiyoruz ve biliyoruz ki, her ne kadar onun büyük sırrına eremesek de onun bir anlamı var. Nasıl ağaç her yıl kendini dönüştürmekteyse, benzer bir şekilde kendi içimizdeki gelişim de sürüp gitmektedir. Yaşamın neşeli ya da çileli geçmesini kendimiz belirleyebiliriz.*

Bir süre daha parmaklarınızı hareketsiz tutun ve akan ısıyı hissedin. Sonra sağ yüzük parmağınızı kavrayın ve bunu da bir süre tutun.

### **Serçe Parmağının Enerjisi Üzerine**

Cinselliğin içinde barındığı ikinci şakra, serçe parmağına bağlanmaktadır. Burada genel anlamda insanlar arasındaki ilişkiler ve özellikle de eşler arası ilişkiler söz konusudur. Cinselliğin bu şekilde sınıflandırılması Hatha Yoga'ya da uygun düşmektedir. Budizm ise cinselliği yüzük parmağına bağlamaktadır. Onun içinde iletişim yetisi de yer alır. Çinli şifacıların, kalbin meridyenlerini bu parmakta keşfetmeleri, Yogilerin tezini desteklemektedir. Yogiler, su elementini bu parmağa bağlamaktadır ve su, duygu alanını temsil etmektedir. Neşeli, birbirini tamamlayıcı ilişkiler kalbi ısıtmakla kalmaz, güçlendirir de. Neşelenebilme yetisi, güçlü bir kalp enerjisinin armağanıdır; yüksek duygular sağlar ve atmosferimizi yükseltir. Duygularımız, ki bunlar genellikle anlık duyguların bir toplamıdır, bir göletin yüzeyindeki dalgalanmalarla karşılaştırılabilir; ya uyum içinde ve ritmik ya

şiddetli ya da berrak temiz ve incedir ya da tam tersine ağır, karanlık, pistir.

### **Uygulama:**

Oturun ya da uzanın. Şimdi sol serçe parmağınızı sağ elinizin uzun parmaklarıyla kavrayın, baş parmağınızı sol elinizin ortasına doğru uzatın. Gözlerinizi kapatın.

*Zihninizde deniz kenarında bulunuyorsunuz ve dalgaları izliyorsunuz. Dalgalar size doğru geliyor, sonra geriye gidiyor ve kayboluyorlar. Aynısı duygularınız, halleriniz ve insanlarla olan ilişkileriniz için de geçerlidir. Sevgi verme ve alma da bu yasaya bağlıdır. Ne kadar beklentisiz bir sevgiyle yaklaşıyorsanız size de o kadar verilecektir, bunu fark edin. Bunların öyle büyük hayırlar olması da gerekmez, iyi niyet yeter de artar bile, insanlara, hayvanlara, bitkilere, suya, havaya ve toprağa verilen sıcak bir kalp ve duygu. Zihninizde birini (tanıdığınız ya da tanımadığınız bir kişiyi) neşeli olarak canlandırın, gerekirse onu keyiflendirin. Onun yetilerine ve özündeki iyiliğe güvenin. Mutlu ve neşe içinde güldüğü birçok anlar resmedin. Size yakın kimseniz yoksa, o zaman bu küçük uygulamayı, yabancı insanlarla, örneğin bir otobüs atmosferinde canlandırın. Birkaç gün ya da birkaç hafta üzerinde durursanız, mucizelerle karşılaşacağınızı size garanti ediyorum. Öyle anlar olacak ki, kalbiniz neşeyle dolup taşacak. Fakat en önemlisi; başlangıçta hiçbir şey beklememeniz, siz iyi niyetinizi gönderiyor, sevginizi beklentisiz olarak veriyorsunuz. Tohumlarınızın filizlenmesi için, biraz sabredin.*

Bir süre daha serçe parmağınızı hareketsiz tutun ve akan ısıyı hissedin. Sonra sağ serçe parmağınızı kavrayın ve bunu da bir süre tutun.



Bir şeyler daha iyi olacaksa,  
tarlada, ağaçlarda değil,  
kalplerde filizlenmeli.  
Gottfried Keller

## ***Beden, Zihin ve Ruh İçin Mudralar***

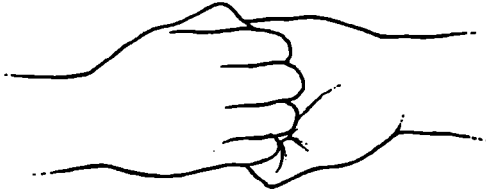
Aşağıdaki Mudralar, ağırlıklı olarak beden rahatsızlıklarını iyileştirmek ya da en azından azaltmak için uygulanan Mudralardır. Elbette onlar, özellikle imgelemeler ve olumlamalarla birlikte ruhsal ve zihinsel alana da etki etmektedirler.

Bilindiği gibi hiçbir hastalık aniden ortaya çıkmaz. Meditasyon yaptığımızda ve Mudraları uyguladığımızda, bunlarla hastalığın belirtilerini ya da acıyı ortadan kaldırmaktan başka bir niyetimiz yoksa, kısa vadeli olarak bu bize yarar sağlayabilir ancak verdiği şifa sürekli değildir. Mudraları, bitkileri ve diğer şifa verici ilaçları iyileşmek için elbette kullanabiliriz ve kullanmalıyız da, fakat aynı zamanda hastalığın ardında yatan sebepleri de araştırmalıyız. Birincisi; hastalığın gerçek nedeni nedir? Meditasyon esnasında içimizdeki bilgeliğe, üst benliğimize ya da tanrısal ışığa, hastalığımızın ardındaki nedeni sorabiliriz. Belki de sebep, o kadar uzaklardan gelmiyordur, yanlış bir şey yemiş olabiliriz ya da asıl sebep stres olabilir veya iyi dinlenemediğimiz için bağımsızlık sistemimiz zorlanmıştır. Dargınlık, kin, intikam, kıskançlık ve cimrilik vs. gibi olumsuz duygular bizi hasta edebilir ve bunlar özellikle kronik hastalıkların altında yatan sebeplerdir. İkincisi; bu hastalık bana "hastalanmanın hangi yararlarını" getirmiştir? Her hastalıkta aynı zamanda bir yarar da vardır: Nihayet dinlenme fırsatı, bizimle ilgilenen insanlar, şefkat, sorumluluk göstermek ve başka birçok şey. Fakat ilgi, anlayış, dinlenme vs. tüm bunları, ihtiyaç duyduğumuz ölçüde kendi kendimize ayarlamalı ve vermeli, başkalarından beklememeliyiz.

Elbette hastlanmadan da hastalığın yararlarından faydalanabileceğimiz bir yöntem geliştirebiliriz. Üçüncüsü; hasta edici tüm şeylerden uzak durmalıyız. Dolayısıyla temizlik ve arınma çok önemlidir. Kadim halkların şamanları da şifa ritüellerinin başlangıcında kötü ruhları kovmuşlardır. Sizi neyin hasta yaptığını bir düşünün. Hangi düşünceler, hangi duygular, hangi alışkanlıklar? Bunlardan vazgeçmeye hazır mısınız? Kendimi analiz etmek ve neden hasta olduğumu incelemek, bana yaşamımda yepyeni değerler kazandırdı; fakat ciddi bir açık sözlülük ve oldukça sert bir disiplin gerektirdi. Bu tamamladığım bir süreç değil, hayır, kendini tanıma bitmeyen bir yoldur. Tüm samimiyet ve tüm disiplin adına lütfen sevgiyi unutmayın, kendinize sevgiyle bakmayı ve anlayış göstermeyi aklınızdan çıkarmayın. Ne kadar başarısız olursanız, o kadar daha çok sevgiye ihtiyacınız olacaktır.

## 1. Ganesha-Mudra

(Fil; Ganesha, tüm engelleri aşan ilah.)



Sol elinizi, iç tarafı dışa dönük olarak göğsünüzün önünde tutun. Parmakları bükün. Şimdi sağ elinizin sırt tarafı dışa dönük olarak sol elinizi parmaklarından yakalayın. Ellerinizi kalp hizasında göğse yakın tutun. Nefes verirken, ellerinizin kavrayışını gevşetmeden, bunları güçlüce çekin. Göğüs bölgesi ve üst kol kasları bu esnada gerilecektir. Nefes alırken, bedeninizdeki tüm kasılmaları gevşetin. Bunu, 6 kez tekrarlayın ve sonra her iki elinizi aynı duruşta göğüs kemiği üstüne itinayla yerleştirin ve hissedin. Sonra el duruşunu değiştirin: Sağ elinizin iç tarafı dışa dönük olarak yine 6 kez tekrarlayın. Ardından bir süreliğine sükunetinizi (dinginliğinizi) koruyun.

Günde bir kez yeterlidir.

Varyantı: Aynısı bir kez daha, fakat kollarınızın ön kısmı şimdi yatay değil tam tersine diyagonal olsun yani dirseklerinizden biri çapraz olarak aşağıya dönük ve diğeri de çapraz olarak yukarıya dönük.

Bu Mudra kalbi uyarmakta, kalp kaslarını güçlendirmekte, bronşları açmakta ve bu bölgedeki tüm kasılmaları çözmektedir.

Ayrıca dördüncü şakrayı açmakta ve dolayısıyla cesaret, güven ve insanlara karşı açık olmanızı sağlamaktadır.

Ne kadar ilginçtir ki, birisini ikna etmeye çalıştığımda ya da cesretlendirmek istediğimde, hep bu tavrı sergilerim: "Cesaretini topla, fırsatı elinden kaçırma, yapabilirsin!" Bu sanki ellerin sözcüklere güç vermesi gibi bir şey ve tabii kalbe. Meşhur "balta girmemiş orman doktoru" Albert Schweitzer soruna bir başka açıdan değinmekte, şunları söylemektedir: "İnsanlar arasında çok fazla mesafe var çünkü kalplerindeki doğallığı göstermeye cesaret edemiyorlar."

Akdiken (*Crataegus oxyaantha* L.) kalbi güçlendirir.

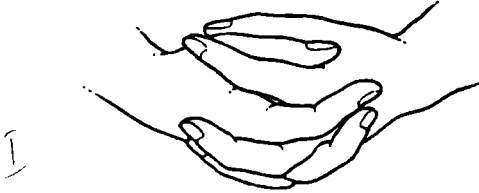
Ganesha-Mudra ateş elementini (bk. Ek C) harekete geçirir, dolayısıyla bu, kırmızı rengine karşı olumlu anlamda tepki göstermektedir. Aşağıdaki imgeleme kalp işlevlerini ve kan dolaşımını desteklemekte, insanlara açık ve iyi niyetli bir kalple yaklaşmanız için cesaret vermektedir.

Kırmızı rengini imgeleyin: Çeşitli tonlarda kırmızı bir mozaik, bir Mandala (Sanskritçe Mandala, Çember demektir. Meditasyonda odaklanmayı desteklemesi için kullanılan geometrik şekildir; genelde çember kullanılır, fakat karenin de kullanıldığı olur.) ya da bir halı. Bir süreliğine tüm duyularınızı buna odaklayın. Kırmızı kalbinizi güçlendirecek, ısıtacak ve genişletecek, açık kalpli olmanız için size cesaret ve güven verecektir.

**Olumlama:** İnsanlara içten, samimi ve güvenle yaklaşıyorum.

## 2. Ushas-Mudra

(Şafak; iyi olan her şeyin başlangıcı)



Parmaklarınızı sağ baş parmağınız solun üstünde olacak şekilde iç içe geçirin. Sol baş parmağınızı sağ baş parmağınızla hafifçe bastırın.

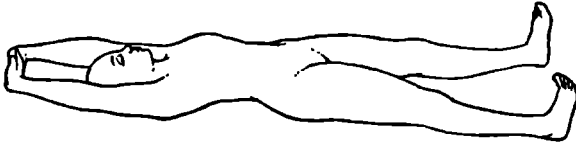
**Önemli:** Kadınlar sağ baş parmağı, sol baş parmak ile işaret parmağı arasına yerleştiriyor ve sol baş parmak ile üstüne basıyor.

Günde 5 ila 15 dakika arasında. Bu Mudra, istenilen etkiye ulaşıncaya kadar uygulanmaktadır.

Ne kadar yaşlı olursak olalım, yeni bir uyanış ve yeni bir başlangıç için daima zamanımız olacaktır. Cinselliği ve yaratıcılığı içinde barındıran ikinci şakra, içinde daima yeni bir şeyler saklamakta, açığa çıkarılmak isteyen bir sır gizlemektedir. Bu Mudra ikinci şakramızın cinsel enerjisini toparlamakta ve onu daha üstte bulunan enerji merkezlerine yönlendirmektedir. Bize zihinsel dinçlik sağlamakta, keyif vermekte ve yeni şeylere teşvik etmektedir. Ayrıca hormonal bez sistemimizi de dengelemektedir.

Ushas-Mudra sabahları dinç kalkmamıza yardımcı olur. Henüz uykulu bir halde yataktayken, ellerinizi kavuşturarak başınızın arka kısmına yerleştirin. Birkaç kez güçlü ve derin nefes alıp verin, gözlerinizi ve ağızınızı genişçe açın ve bu esnada dirsekleri-

nizi arkaya doğru, yastığın içine bastırın. Nefesinizi verirken üzerinizdeki tüm gerilimleri atın. Bunu 6 kez tekrarlayın. Eğer buna rağmen hala uyanamadıysanız, ayak ve el bileklerinizin iç taraflarını birbirine sürtün, öyle ki çakmak taşıyla ateş yakmak istiyormuşsunuz gibi olsun. Sonunda kollarınızı da arkaya doğru güçlü bir şekilde gerebilirsiniz.



Yeşil çay ve biberiye (*Rosmarinus officinalis* L.) dinçleştirici bir etkiye sahiptir.

Zihninizde güneşin doğuşunu seyredebileceğiniz iyi bir yer seçtiniz ve orada oturuyorsunuz. Güneş yavaş yavaş yükseliyor ve siz kendinizi uzun bir süre kırmızı, portakal ve sarı renklerinin tesirine bırakıyorsunuz. Bu renkler uyandırır ve atmosferi yükseltir. Şimdi zihninizde kendinizi öyle bir kişi olarak canlandırın ki, bu tüm gençlik güçleriyle donanmış, yeni teşviklerle dolu ve yaşamın tadını çıkaran; dünyaya (çevresine) büyük bir sevgiyle yaklaşan ve bunu candan tebessümlerle, samimi iyiliklerle ve güzelliklerle zenginleştiren birisi olsun.

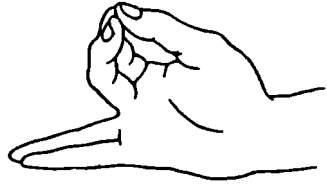
**Olumlama:** İstek ve coşku duyguları kaplıyor içimi ve büyük işler başarmamı sağlıyor. Yaşamdan tüm yönleriyle tat almak istiyorum.

### 3. Pushan-Mudra

I

(Güneş tanrısı Pushan'a adanmıştır, risk tanrısı da denir.)

Yöntem 1. Sağ el: Baş parmak, işaret parmağı ve orta parmağı uç uca getirin, diğer parmakları uzatın.



Sol el: Baş parmak, orta parmak ve yüzük parmağını uç uca getirin, diğer parmakları uzatın.



Yöntem 2. Sağ el: Baş parmak, yüzük parmağı ve serçe parmağının uçlarını birleştirin, diğer parmakları uzatın.



Sol el: Yöntem 1'deki gibi tutun.

Bu iki Mudra da acil yardım olarak uygulanabilir ya da kronik rahatsızlıklarda günde 4 kez 5'er dakikalık sürelerde uygulanabilir.

**Yöntem 1:** Bu Mudra bir elin duruşuyla, algıyı almayı ve diğer elin duruşu ile akışına bırakmayı, teslim etmeyi ve terk etmeyi temsil etmektedir. Beslenmede her ikisi de birbirine göre ayarlanmalıdır. Bu Mudra, besinlerin alınması, değerlendirilmesi ve dışa atılmasından sorumlu olan enerji akımlarına etki etmektedir.

Nefesi derinleştirmekte ve dolayısıyla akciğerin oksijen alışını ve karbondioksit verişini düzenlemektedir. Solarplexus bölgesinde, yani mide, karaciğer, dalak ve safra kesesinin bulundukları bölgede rahatlatıcı bir etki oluşturmakta, vejetatif sinir sisteminin enerjilerini ayarlamakta, çıkarma ve zehir atma enerjilerini harekete geçirmektedir. Genel ya da akut bulantılarda, deniz hastalıklarında, gaz sorunlarında ve yemek sonrası dolgunluk hissinde olağanüstü etkiler göstermektedir.

Rezene (*Foeniculum vulgare*), anason (*Pimpinella anisum*) ve kimyon (*Carum carvi*) bu Mudrayı desteklemektedir.

**Yöntem 2:** Baş parmağı, yüzük parmağı ve serçe parmağı enerjilerinin birleştirilmesiyle hazım ve dışkı süreçleri harekete geçirilmektedir ve güçlendirilmektedir. Bu Mudra genel anlamda bir enerji pompası olarak tanımlanabilir. Beyin işlevlerini uyarır ki, bu bilimsel olarak da kanıtlanmıştır. Sağ elin parmak tutuşu ile birlikte kalça kemiği tabanındaki enerji kor halinde, har har yanan bir ateş gibi harekete geçirilmektedir. Sol elin parmak tutuşu ile birlikte, gücü katlanmış bir enerji yukarıya doğru yönlendirilmektedir. Her bir organ, haller ve düşünme yetileri (odaklanma, hafıza, mantık, coşku vs.) bu Mudradan pozitif etkiler almaktadırlar.

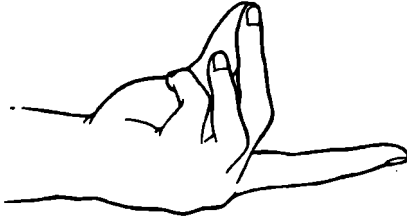
Nefes alırken enerjiyi ışık halinde alıyorsunuz, nefes alış verişinizin arasında ona zaman verin ve alan açın, ki o içinizde kendini rahat hissetsin, yayılsın ve dönüşsün. Nefes verirken tüketilmiş enerjiyi atın. Her nefes çekişiniz ile birlikte bedensel, zihinsel ve ruhsal alanınız daha aydınlık olacak ve berraklaşacaktır.

**Olumlama:** Bana iyi gelen her şeyi şükrederek kabul ediyorum, içime etki etmelerine izin veriyorum ve tüketilen her şeyi tekrar geri veriyorum.



#### 4. Bronşit-Mudrası

Her iki el: Serçe parmağı baş parmağın köküne, yüzük parmağı baş parmağın üst eklemine ve orta parmağı baş parmağın etli ön kısmının alt sınırına yerleştirin, işaret parmağını uzatın.



Akut bir astım krizinde başlangıçta 4 ila 6 dakika arasında uygulayın ve sonra Astım-Mudrasını (Nr. 5) uygulamaya geçin, nefesiniz düzelineye kadar buna devam edin. Uzun süreli bir tedavi için her iki Mudrayı da günde 5 kez 5'er dakikalık sürelerde uygulayın.

Nefes sorunları olan insanlar sık olarak yalnızlık, terk edilmişlik, hüznün ve cinsel rahatsızlık sorunları çekerler. Bu duygular genelde espiritüel bir kisve altında dışarıdan saklanmaktadır. Ya da bu insanlar kendilerini başkalarına bağlar ve onların sorumluluklarını ve dertlerini üstlenirler. Tüm bunlar elbette yoğun bir strese neden olur, bunun sonucunda bu insanlar zaman ve nefes darlığı çekerler. Tüm bu sorunları gerektiğinden fazla bildiğim için, bu ikilemden nasıl kurtulacağınıza dair, belki de size bir öneride bulunabilirim: Önemli olan, her şeyden önce olumsuz duyguları ve atmosferleri sakın bir şekilde olurlarına bırakıp izlemek ve tüm bu duyguların tıpkı suyun yüzeyinde oluşup yok olan dalgalar gibi olduğunun farkına varmaktır. Bu çeşit duyguların asıl nedeni genel bir zaafıdır ve bunlar kötü, yüzeysel nefes alıp vermektir dolayısı ile oluşmaktadır, çünkü bu yanlış solunum,

içteki güç stoğunu yenileyememektedir. Bu güç azaldığında, sadece bedensel planda değil, bilakis zihinsel ve ruhsal alanda da zaafırlar oluşmaktadır: Korkular, üzüntü, memnuniyetsizlik, has-saslaşma ve aşırı duygusallık vs. bunun sonuçlarıdır.

Yoga'nın tüm nefes ve beden uygulamaları, bu iç gücü yenilemek-te ve enerji çizgisini yukarıda tutmaktadır (günde en az 30 dakika uygulayın. (Bu uygulamaları sayfa 187'de bulabilirsiniz.) Aynı etkiyi aşağıdaki Mudra meditasyonu da sağlamaktadır.

Dik olarak oturuyor ve ellerinizi 10 cm. kadar bedeninizden uzak tutuyorsunuz. Kollarınız yorgun düştüğünde, ellerinizi baldırınızın üstüne yerleştirin.

Kekik (*Thymus serpyllum* L.), çuha çiçeği (*Primula veris* L.) ve mürver (*Sambucus nigra* L.), bronşlar için en önemli bitkilerdir.

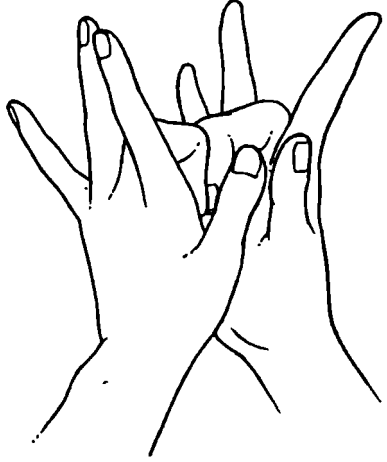
Şuurunuzu kalça kemiği tabanına yönlendiriyor ve oturduğunuz zemini hissediyorsunuz. Nefes alın: Şimdi şuurunuzu göbeğe, mideye, göğüse, boyuna, alına ve başınızın tepe noktasına yöneltiyorsunuz. Bunu yaparken 1'den 7'ye kadar sayıyorsunuz. Şimdi nefesinizi 5 saniye kadar tutuyorsunuz. Nefes verin: Şuurunuzu yukarıdan aşağıya doğru yönlendiriyorsunuz ve 7'den 1'e doğru tersten sayıyorsunuz. Nefes alma isteği duyuncaya kadar sabırla bekliyor ve nefes alırken şuurunuzu tekrar yukarıya doğru yönlendiriyorsunuz. Nefes alırken ve verirken yaptığınız aralar çok önemlidir.

**Olumlama:** Her nefes çekişim bana güç veriyor, bedenimi, zihnimi ve ruhumu güçlendiriyor.

## 5. Astım-Mudrası

Her iki el: Orta parmak tırnaklarını birbirine bastırın ve diğer parmakları uzatın.

Akut bir astım krizi esnasında başlangıçta 4 ila 6 dakika Bronşit Mudrası Nr. 4'ü uygulayın ve sonra, nefesinizi sakinleşinceye kadar bu Astım Mudrasını uygulayın. Uzun süreli bir tedavi için, her iki Mudrayı günde 5 kez 5'er dakika uygulayın.



Ne yazık ki ben, bir kez astım olan ve ilaçlarla radikal bir bakımdan geçtikten sonra aynı rahatsızlığı bir daha yaşamayan şanslı insanlardan biri değilim. Babamın ailesinde birçok kişinin astımı vardı, yani "güzide" bir miras parçası. Yine de ilaçlardan bağımsız yaşıyorum, çünkü bazı davranış kurallarını yerine getiriyorum. Önerilerim astımlılara muhakkak yardımcı olacaktır, dolayısıyla bunları burada aktarıyorum:

- Soğuk havalarda asla ağızdan nefes almayın, çünkü bu şekilde bronşlerinizi üşütürsünüz ve balgamlar oluşur.
- Mümkünse asla aceleci olmayın, çünkü stres adrenal bezlerini harekete geçirir. Adrenalin balgamların oluşması için iyi bir ortam hazırlar ve bronşların daralmasına neden olur.

- Hafif yiyecekler ve az et yeyin; haftada 1 kez et yemek yeterlidir. Süt ürünleri, domates, biber ve kivi tüketmeyin. Sigara içilmemesi gerektiğini biliniyor olmalısınız.
- Antibiyotikler gibi bağışıklık sistemini zayıflatan ilaçlar almayın.
- Uzun yürüyüşlerde edinebileceğiniz yeterli miktarda temiz hava, her hafta biraz Yoga ya da cimmastik ve yeterince dinlenme.

Nefes alma sorunları yaşayan insanların çoğu yalnızlığı bilirler (çevreyle aralarında mesafe tutarlar) ya da kendilerine sınırlar koyamaz ve diğer insanların sorunları ve de sorumlulukları tarafından kendilerini kuşatılmış hissederler.

Beyaz farasyon (*Marrubium vulgare* L.) ve kara kimyon (çörek otu) (*Nigella sativa*) astım rahatsızlıklarına iyi gelirler.

Büyük geniş alanlara dair resimler imgeleyin, deniz, bulutlu gökyüzü, dağlar (siz zirvesinde duruyorsunuz). Bu genişlikleri kalbinize ve akciğerinize doldurun. Nefes verirken önünüzdeki mesafeyi size uygun bir ölçüde genişletin ve nefes alırken tekrar daraltın. Bunları size yük olan insanlarla ya da sorumluluklarla da yapın.

**Olumlama:** Beni daraltan her şeyi terk ediyorum ve bu yeni özgürlükten sonuna kadar faydalanmak istiyorum. Tanrısal ışığın içinde kendimi emniyette hissediyorum ve onun tarafından taşındığımı farkındayım.

## 6. Pran-Mudra

(Can-Mudrası)



Her iki el: Baş parmağınızın, yüzük parmağınızın ve serçe parmağınızın uçlarını birleştirin, diğer parmakları uzatın.

5 ila 30 dakika arasında ya da kür olarak günde 3 kez 15'er dakika uygulayın.

Pran-Mudra Kök Şakrasını harekete geçirmektedir (bk. Ek D), insanın dizginlenmemiş doğal gücü bunun içinde barınmaktadır. Bu yeri, harıl harıl ya da sakince kendi kendine yanan bir ateşe benzetmeyi çok seviyorum. Ateşin bakımı nasıl yapılırsa, o şekilde yanar. Bu parmak tutuşu aracılığıyla kalça kemiği tabanında yatan besleyici enerji uyarılmaktadır.

Demek ki Bu Mudra genel olarak canlılığı artırmakta, halsizlik ve asabiyet hallerini dönüştürmekte, görme yetisini güçlendirmekte ve göz hastalıklarına iyi gelmektedir. Zihinsel ve ruhsal alanda sebat, azim, sağlıklı bir kendine güven duygusu, yeniden başlama cesareti ve herhangi bir şeyin ya da olayın üstesinden gelebilme gücü vermektedir. Keskin gözler, aynı zamanda berak bir zihinsel görüşün ve aklı başında olmanın bir işaretidir, dolayısıyla oturaklı bir yapıya sahip düşüncelerin ve fikirlerin bir göstergesidir.

Kim da Silva'nın belirttiğine göre, Pran-Mudra uygulamasında, baş parmağı ve söz konusu olan diğer parmakları, uçları

yerine tırnaklardan bastırırsanız, bu Mudra, beynin sol ve sağ yarılarının eşit ölçüde çalışmalarını ve faal olmalarını sağladığı gibi birbirlerini tamamlamalarını da sağlamaktadır, ki bu bütünsel sağlık açısından büyük bir öneme sahiptir.

Asabiyet genelde zayıflığın bir işaretidir, aşırı dağınıklık ve az istikrar. Pran-Mudra, şuurlu ve yavaşlatılmış ince nefes alış verişleri ile birleştirildiğinde, tıpkı bir çapa gibi sağlamlaştırıcı ve sakinleştirici bir etki oluşturur.

Fırıldak çiçeği (*Passiflora caerulea* L.), kılıç otu (*Hypericum perforatum* L.) ve yulaf (*Avena sativa* L.), bu bitkiler sinir sistemini güçlendirmekte ve direnç gücünü artırmaktadırlar.

Kendinizi bir ağaç olarak imgeleyin; şayet bunda zorluk çekiyorsanız, ağacı, zihninizde önünüze, bulunduğunuz yere "koyun". Nefes alırken, gücün köklere nasıl aktığını, köklerin nasıl kalınlaştıklarını ve uzadıklarını görüyorsunuz. Nefes verirken, güç gövdeye akıyor ve oradan taca ve orayı da aşır göğse yükseliyor, güneşe doğru. Kök sapı ne kadar büyürse, tacı da bir o kadar doruğa doğru yükselir. Bu bizim için de geçerlidir, varoluşumuz için, yaptıklarımız ve elde ettüklerimiz için.

**Olumlama:** Yaşamın küçük ve büyük maceralarına karşı sağlıklı bir iştah duyuyor ve meydan okumalarını sevinç ve neşeyle içime sindiriyorum.

## 7. Linga-Mudra

(Dik Mudra)



Her iki el avuçlarını birbirine yapıştırın ve parmaklarınızı iç içe geçirin, baş parmaklardan birini dik tutun; ve bunu, diğer elin baş işaret parmak uçlarını birleştirerek çembere alın.

İhtiyaca göre ya da günde 3 kez 15'er dakika.

Bu parmak tutuşu öksürüğe, üşütme ve göğüs iltihaplanmalarına karşı direnç gücünü artırıyor ve akciğerde toplanmış olan balgamları çözüyor. Bu Mudra aynı zamanda hava değişimlerinde nefes rahatsızlıkları çekenler için de çok yararlıdır. Beden ısını yükseltmekte ve özellikle hastalıkları az ateşle geçiren insanlar için uygundur. Ateş çok önemlidir, çünkü bedendeki mikroplar belli derecelerde ölmektedir.

Linga-Mudra, Dev Keshav'ın dediği gibi, aynı zamanda fazla kiloyu azaltabilir, ancak bu amaç için düzenli bir şekilde günde 3 kez 15'er dakika uygulanmalıdır. Ayrıca günde en az 8 bardak su içilmeli ve yoğurt, pirinç, muz ve narenciye gibi serinletici besinler yenmelidir. Linga-Mudra fazla uygulandığında, ağırlık ve uyuşukluk duyguları oluşturabilir. Bu, uygulama süresinin azaltılması gerektiğinin bir işaretidir ve serinletici besin ve içeceklerin daha çok alınması için bir uyarıdır.

Bağıışıklık sistemini uyarmak ve beden ısını yükseltmek için, başlangıçta "hastalığı arkaya at" olarak isimlendirilen aşağıdaki

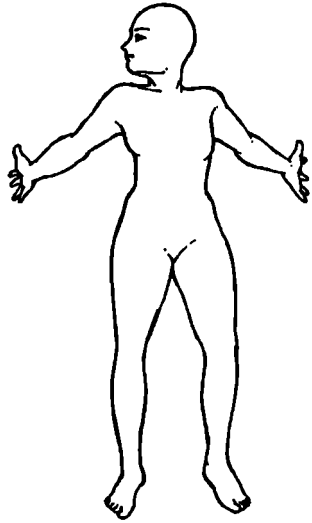
uygulamayı kullanabilirsiniz; sonra oturarak ya da uzanarak Linga-Mudrayı iyice ısınmaya kadar uygulayın.

**Temel duruş:** Bacaklar hafif çapraz, dizler biraz bükük ve eller göğsün önünde.

**Nefes alın:** Kolları arkaya atın, başınızı sağ yöne çevirin ve kendinize omuzunuzun üzerinden bakın.

**Nefes verin:** Ellerinizi tekrar göğsünüze getirin ve başınızı öne çevirin.

En az 10 kez tekrarlayın.



Bağıışıklık sisteminin harekete geçirilmesi için genelde güneş şapkası (*Echinacea angustifolia*) önerilmektedir.

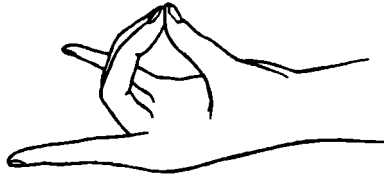
Bedeninizin içinde bir ateş imgeleyin ki, bunun içinde mikroplar, atıklar ya da fazlalıklar yakılsın.

**Olumlama:** Direnç gücüm an be an geliyor.



## 8. Apan-Mudra

(Enerji-Mudrası)



Her iki el: Baş parmağınızın, orta parmağınızın ve yüzük parmağınızın uçlarını biraraya getirin, diğerlerini uzatın. İhtiyaç duyduğunda 5 ila 45'er dakika arasında ya da kür olarak günde 3 kez 15'er dakika uygulayın.

Dev Keshav'ın belirttiklerine göre bu Mudra artık ve zehirli maddeleri bedenden atmakta ve idrar sorunlarını gidermektedir.

Apan-Mudra aynı zamanda ağaç elementini de uyarmaktadır, ki karaciğer ve safra kesesi enerjileri bu elementin altında sınıflandırılmaktadır (bk. Ek C). Bu elementin içinde aynı zamanda ilkbaharın gücü ve neşesi gizlidir; burada yeni bir başlangıç yapmaya, bir işe el atmaya ve geleceğe dair vizyonların şekillendirilmesine yarayan güçler barınmaktadır.

Ayrıca Apan-Mudra'nın, ruh hallerini dengeleyici bir etkisi de vardır, ki bu denge genel olarak iyi işleyen bir karaciğere bağlıdır. O size sabır, rahatlık, güven, içsel denge ve uyum sunar. Zihni alanda vizyonlar geliştirme yetisini oluşturur. Geleceği görmek, yeni zorlukların karşısına çıkmak ve isteklerinizi gerçekleştirmek istiyorsanız, tüm bunlara ihtiyacınız vardır.

Meryem ana diken (Silybum marianum) ve yabani hindiba (Taraxcum officinale), bunlar karaciğer ve safra kesesi için iki mucizevi [bitkisel] ilaçtır.

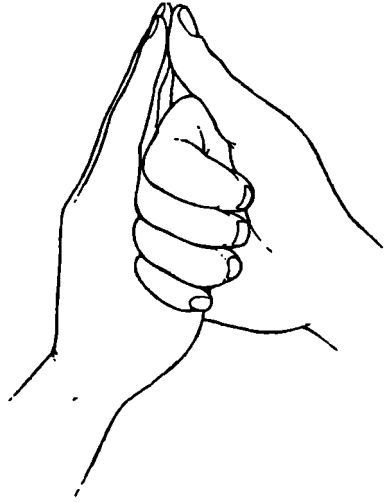
Zihninizde çiçekler açmış bir bahçede oturuyorsunuz, bitkilerin çeşitli renkleri ve şekilleri önünde neşe içindesiniz. Doğanın büyük sırrına dair tefekkürde bulunuyorsunuz, gözlemliyor ve kendinize soruyorsunuz: Bir tohum nasıl filizleniyor? Bir bitki nasıl büyüyor ve çiçek açıyor? Şimdi toprağa bir tohum ekiyorsunuz, bu sizin için birçok meyve verecek: bir görüşme, ilişki, bir proje vs. Şimdi bunun filizlendiğini, geliştiğini, çiçek açtığını ve zengin meyveler verdiğini imgeleyin. Meyveler kime iyi gelir? Büyük bir teşekkürle bu resmi tamamlıyorsunuz.

**Olumlama:** Tohumlarımı ben ekiyorum, koruyorum ve bakımını yapıyorum ve zengin bir ekin kaldırıyorum. Tanrının yardımıyla ve ona şükrederek bunları kabul ediyorum.

## 9. Shankh-Mudra

(Midye-Mudrası)

Sol baş parmağınızı sağ elinizin dört uzun parmağı ile kavrayın ve sağ baş parmağınızla sol elinizin uzatılmış olan orta parmağına dokununuz. Birleştirilmiş eller midye kabuğunu anımsatıyor. Ellerinizi göğüs kemiği önünde tutuyorsunuz.



İstediğiniz kadar çok ve istediğiniz süre boyunca uygulayabilirsiniz ya da kür olarak günde 3 kez 15'er dakika.

Bu Mudra'yı uygularken, başlangıçta birkaç kez "OM" sözcüğünü seslendirebilirsiniz ve sonra birkaç dakikalığına içinizi, sessizliği dinleyin.

Bu Mudra Hint mabetlerinde uygulanan birçok ritüelde kullanılmaktadır. Mabetlerin kapılarının açıldığını duyurmak için, sabahları deniz kabuğuna üflenirdi. Bu, kendi içimizdeki mabet için de geçerlidir, ki tanrısal ışık onun içinde parlamaktadır. O da açılmalı.

Midye-Mudra boğaz sorunlarının tamamını uzaklaştırır ve düzenli uygulamalarla birlikte, özellikle "OM" seslendirilirken, daha iyi bir sese ulaşmanızı sağlar. Bu sözcük sakinleştirir ve sessizliğin içinde toparlanmanızı sağlayan tesirler oluşturur.

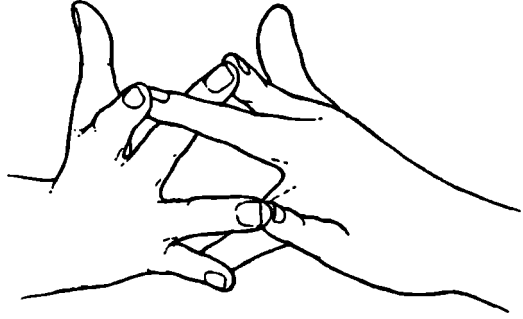
Gırtlak rahatsızlıklarında ada çayı ile gargara yapmak iyi gelir, buna birkaç damla limon suyu ve biraz da bal katabilirsiniz.

Başlangıçta bu Mudra ve "OM" sözcüğünün söylenmesi ile birlikte kendinizi toparlamış ve rahatlamış bir hale getirin. Ellerinizi deniz kabukları olarak ve kavranmış olan baş parmağı bunun içindeki inci olarak görüyorsunuz. Sol baş parmak üst benliğin sembolüdür, bununla kendinizi sevgi ile birleştiriyorsunuz ve bu size gerekli olan tüm yardımı ulaştırıyor ya da size ihtiyacınız olan güveni, korunmayı sunuyor, ihtiyacınız olan her şeyi size sağlıyor.

**Olumlama:** Ben sevgi ve gücün sözcüklerini ve düşüncelerini kullanıyorum; düşündüğüm ve söylediğim her şey bana geri dönüyor.

## 10. Surabhi-Mudra

(İnek-Mudrası)



Sol elin serçe parmağı sağ yüzük parmağına dokunuyor ve sağ elin serçe parmağı sol yüzük parmağına dokunuyor. Her iki elin orta parmakları da diğer iki işaret parmaklarına dokunuyor. Baş parmakları uzatın.

Günde 3 kez 15'er dakika.

Surabhi-Mudra, romatizma ve artroz da çok etkilidir. Bu hastalıklar kronik olduğundan ve açığa çıkmadan önce ya da acılar yoluyla farkına varılmadan önce, uzun süre insanın içinde saklı olarak bulunduklarından dolayı, bu Mudra uzun bir süre düzenli olarak uygulanmalıdır.

Bu rahatsızlıklarda sağlıklı ve hafif bir beslenme tarzı benimsenmesine dikkat edilmeli (bk. Ek A) ve çok yeşilçay [Çin çayı] içilmelidir. Ayrıca şeytan tırnağı (Harpagophytum procumbens DC) ile de romatizma ve artroza kapıyı gösterebilirsiniz.

Başlangıçta ağırlıklı olarak nefes verişinize odaklanın ve her nefes verişinizle koyu bir bulutun bedeninizden dışarı

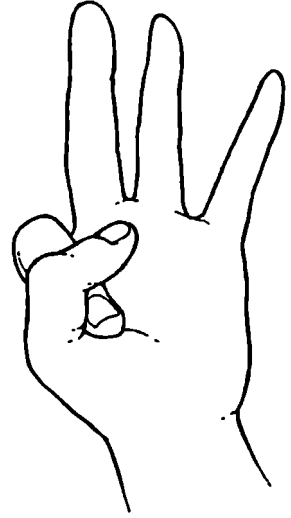
çıktığını imgeleyin. Bu bulut tüketilmiş enerjileri içinde barındırır, tüm fazlalıklar ve acılar; özellikle önemli olan bir şey daha; bu bulut tüm olumsuz düşünceleri ve duyguları da içermektedir. Tahminen 20 nefes alış verişin ardından, özellikle nefes çekişinize dikkat edin ve bunu yaparken her seferinde bedeninizin içine bir ışık aldığınızı ve bunun bedeninizi baştan aşağıya aydınlattığını imgeleyin. Nefesinizle dışarıya attığınız bulutlarınızı zamanla daha aydınlık olarak imgeleyin. Sonunda olabilecek en parlak ışık, tıpkı etrafına ışıklar saçan ışıktan bir elbise gibi, sizi içten ve dıştan sarmaktadır.

***Olumlama: Temizleyen (arındıran) ışık beni içten ve dıştan sarıp sarmalıyor ve bana acı veren ve beni rahatsız eden her şeyi yakıyor. Tüm kalbimle bedenimde temizlik, zihnimde berraklık ve ruhumda saflık diliyorum.***

## 11. Vayu-Mudra

(Rüzgar-Mudrası)

Her iki el: İşaret parmağınızı öyle bükün ki, ucu baş parmağın kök etine değsin ve sonra baş parmağınızla hafifçe işaret parmağınıza bastırın. Diğer parmaklarınızı uzatın.



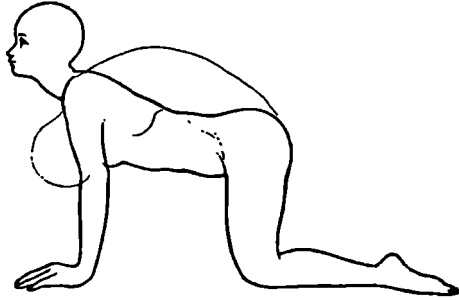
Kronik rahatsızlıklarda günde 3 kez 15'er dakika, diğer durumlarda sonuç alınıncaya kadar uygulanmalıdır.

Bu Mudra bedeninin her kısmındaki "rüzgarı", yani gazı ve de şişlik hissini engeller. Ayurveda tıbbı, bedende sayısız rahatsızlıklara neden olan 51 çeşit rüzgar bulunduğundan yola çıkmaktadır, eklem iltihabı, siyatik, gaz, romatizma, el, boyun ve baş titremesi bu rahatsızlıklardandır. Rüzgar tarafından oluşturulmuş bir rahatsızlığın ya da hastalığın ortaya çıkışından sonra 24 saat içinde Vayu-Mudra'yı uygulayabilirsiniz, (sizi hayrete düşürecek) ani bir iyileşme ile karşılaşabilirsiniz. Kronik rahatsızlıklarda ek olarak Pran-Mudra Nr. 6 uygulanmalıdır. Hastalığın etkisi giderildiği anda Vayu-Mudra uygulaması durdurulmalıdır.

Bedende fazla rüzgar oluşması özellikle bağırsaklardaki iç dışkılaşmalar ya da iç kasılmalar nedeniyledir, ki bunlar da heyecandan kaynaklanmaktadır. Bunun yanında her insana özgü, normal, bireysel nefes ritmi de bozulmuştur.

Ek bir önlem olarak "karın çekme" egzersizini yapabilirsiniz. Bunu gerçekleştirmek için dört ayak pozisyonu alın: Nefes

alın ve bunu yaparken başınızı biraz kaldırın; nefes verin ve bunu yaparken başınızı eğin ve aynı zamanda karın tavanını kuvvetlice içe çekin. Dinlenme aralarında karın tavanınızı defalarca içe çekin ve tekrar salın. Sonra tekrar derin bir nefes alın ve başınızı tekrar kaldırın... Bunları birçok kez tekrarlayın.



İç kasılmalara ve heyecanlanma durumlarına karşı ek olarak aşağıdaki imgeleme yardımıyla bulunabilir.

Bir fırtınanın ortasında olduğunuzu imgeleyin. Nefesinizi verirken tüm iç kasılmalarınızı ve tüm iç atıklarınızı rüzgara üfleyin gitsin. Şimdi fırtına dinmektedir, nefes verişinizi yavaşlatarak ve sakinleştirerek siz de sakinleşiyorsunuz. Şimdi nefes alış ve veriş aralarının süresini uzatın. Hava hafifçe akciğerinize akıyor; yavaş ve sakince tekrar çıkıp gidiyor. Kendinizi rahatlatıcı sessizliğe verin. Yeni güç bundan gelişecektir.

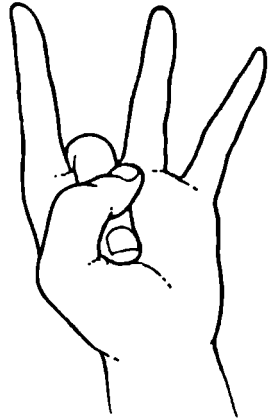
**Olumlama:** Her yerde ve her zaman sakin ve rahatım.



## 12. Shunya-Mudra

(Gök-Mudrası)

Her iki el: Orta parmağınızı öyle bükün ki, ucu baş parmağın kök etine değsin ve sonra baş parmağınızla hafifce orta parmağınıza bastırın. Diğer parmaklarınızı uzatın.



İhtiyaca göre ya da kür olarak günde 3 kez 15'er dakika.

Bu Mudra, kulak ve işitme sorunlarına karşı özel bir uygulamadır. Dev Keshav'ın belirttiğine göre Shunya-Mudra, kulak ağrılarını çabuk geçirir ve uzun süreli uygulamalarda neredeyse tüm kulak hastalıklarını iyileştirir.

İşitme sorunları ya duyamamaktan ya da işitmek istememekten kaynaklanır. Bu bizim hem hayrımıza hem de zararımıza olabilir. İşitememe, bizi hoşlanılmayan ya da dayanılmaz seslerden uzak tutar ya da istenilmeyen bilgilerin bize ulaşmasını engeller, fakat aynı zamanda iyi ve güzel olanı da duyamayız. İşitmek istememenin ya da duymazlıktan gelmenin altında genelde inatçılık yatar ve bu da çok kötü sonuçlara neden olabilir. Fakat diğer taraftan işitme sorunlarının ardındaki nedenleri sorgulamaya hazırsak, bu da bizi, zengin bir yaşam sürebilmemiz açısından adım adım ileriye götürür.

Orta parmak göğ (esire) bağlanmaktadır. Üst buutlara ulaştıran eşik, göğ açılan kapı burada bulunmaktadır. Kadim mitlerde şöyle denir: Göğ ulaşmak isteniyorsa, bu takdirde baştan tırnağa bir arınma gereklidir. Dolayısıyla burası, sessizlik içinde "kendine-dönmenin" ve eskiden yapılmış yanlışların dü-

zertilmesinin tam yeridir. Biliyorum birisini bağışlamak çok zor olabilir; fakat şunu da biliyorum ki, bağışlama gerçekten yeni kapılar açar, ışığa açılan ve yaşamın daha rahat sürdürülmesi için kapılar. Bu sanki, eski ağırlıklarımızı üstümüzden atmamız gibi bir şeydir ve de "Şanslı Hans" (iyi kötü her durumda ve her şeyde mutluluk bulan iyi kalpli, saf bir masal kahramanıdır) gibi yolumuza devam etmemiz demektir.

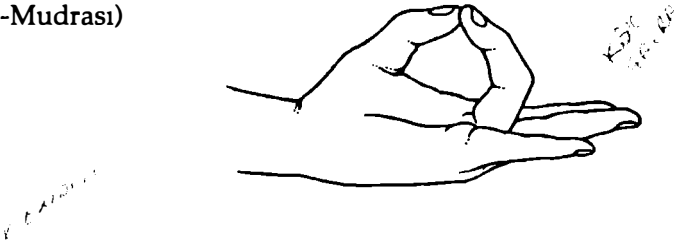
Ağrıyan bir kulağın üstüne ıtır çiçeği yaprağı konulabilir.

Tüm dikkatinizle yumuşak, yükselten, rahatlatıcı bir müzik dinleyin ve bırakın düşünceler ve resimler gelsin. Hoş olmayanlara hemen yol verin gitsinler ve hoş olanları keyfinize ve zevkinize göre boyayıp resmederek genişletin.

**Olumlama:** Göksel nidalarda tanıyorum evrenin iyiliğini.

### 13. Prithivi-Mudra

(Toprak-Mudrası)



Her iki el: Baş parmağınızın ve yüzük parmağınızın uçlarını hafif bir baskıyla birleştirin. Diğer parmakları uzatın.

İhtiyaca göre ya da kür olarak günde 3 kez 15'er dakika.

Prithivi-Mudra Kök Şakradaki enerji açıklarını giderir. Kendinizi psişik ya da bedensel olarak güçlü ve diri hissetmeniz bu enerjiye bağlıdır. Bu parmak tutuşu aynı zamanda koku duyunuzu da güçlendirir ve tırnaklara, deriye, saça ve kemiklere iyi gelir. Yürürken kendinizi dengesiz hissediyorsanız, Prithivi-Mudra dengenizi ve güveninizi yeniden kazandırır. Demek ki bu Mudra, dizginlenmemiş doğal gücümüzü taşıyan Kök Şakrasını harekete geçirmektedir. Bu şakrayı bir gülün "ıslah boğumu" ile karşılaştırabiliriz: Bitkinin görünüşünün ve özünün sırrı burada gizlidir; kökler buradan toprağa dalıyor, bitkiye dayanak ve besin sağlıyor. Işık ile birleşmek, çiçek açmak ve meyve vermek için bitki buradan yukarıya doğru yükseliyor ve büyüyor. Bu tasvir hiçbir sınırlamaya tabi tutulmadan insana da uyarlanabilir. Büyümesi ve etkide bulunabilmesi için bir alana, dayanağa ve besine ihtiyacı vardır. İnsan yaşamının anlamı tanrısal olanla irtibat kurmaktır, dolayısıyla o da ışığa doğru yönelmektedir ve tıpkı çifleştirilen ya da bir diğer ifadeyle lütuflandırılan bir çiçek gibi kendini açmaktadır. İşte buna benzer bir şekilde, anlamlı bir

yaşam için ihtiyaç duyulan her şeyi, bu Mudra bize sunabilir. Ben bu Mudrayı, kendimi güvende hissetmediğimde, içsel bir dayanağa ve öz güvene ihtiyaç duyduğumda uyguluyorum. Ayrıca beden ısısı, bağırsak ve mide, bu Mudra tarafından gerekli uyarıları almaktadır.

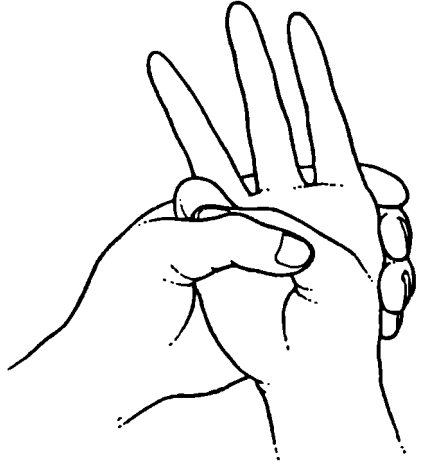
Ayaktasınız ya da bir sandalye üstünde oturuyorsunuz. Ayaklar paralel ve ayak tabanları düz olarak zemine basıyor. Nefes alın: Ayak tabanlarınızdan enerji aldığınızı imgeleyin, bunu bacaklarınıza, sırtınıza, boynunuza, başınıza aktarın ve oradan da daha yükseklerle kozmosun derinliklerine taşıyın. Birkaç saniyeliğine nefesinizi tutun. Nefesinizi dışarıya verin: Yenilenmiş bir güç olarak enerjiniz tıpkı sarı salkım gibi tekrar dünyaya sarkıyor. Almak ve vermek dengeli olmalıdır. Şimdi kalça kemiği tabanınızı, akışkan bir enerjiyi yakalayıp stoklayan ve aktaran bir leğen olarak imgeleyin ve sonra bir salkımı andıran bu enerji yağmurunun kalçanıza akmasına izin verin. Defalarca tekrarlayın.

**Olumlama:** Toprağın gücü ayaklarımı yere sağlam basmam için bir dayanak, o bana sebat ve dayanıklılık gücü sunuyor, bana öz güven veriyor ve kendimi güvende hissetmemi sağlıyor. Kozmosun gücü bana coşku, istek ve sevinç sunuyor.

## 14. Varuna-Mudra

(Varuna su tanrısıdır)

Sağ el serçe parmak ucunu, baş parmağın etli kısmına değecek şekilde bükün; sağ elin baş parmağını üstüne yerleştirin. Sol baş parmağınızla bu iki parmağın üstüne hafifce baskı uygulayın. Sol eliniz sağ elinizi yumuşak bir şekilde alttan sarsın.



İhtiyaca göre ya da kür olarak günde 3 kez 45'er dakika.

Dev Keshav bununla ilgili şunları belirtiyor: Varuna-Mudra, midede ya da akciğerde fazla balgam ya da salgı biriktiğinde muhakkak uygulanmalıdır.

Balgamlaşmalar alın kısmı sinüzitlerinde, akciğerde ve mideden bağırsağa kadar tüm sindirim bölgesinde kendine yer edinebilir. Çoğu alerjik reaksiyonlar, sonuç olarak belli tahriş unsurları nedeniyle meydana gelen balgamlaşmalardır. Nezle olduğunda da hadise kişinin "burnundan getirilmiştir". Benim açımdan bu yüzde yüz geçerlidir ve bunun farkına vardığımdan beri, artık buna karşı yapabileceğim bir şeyler var (işimle ilgili görev ve sorumluluklarımı azaltıyorum). Balgamlar, bedenin her neresinde ortaya çıkıyor olurlarsa olsunlar, zorlanmış sinirlerle, iç kasılmalarla ve huzursuzluklarla da biraz alakalıdır, ki bunlar, kaldırılabileninden fazlasını yüklenmek, acelecilik, kızgınlık ya da korku tarafından tetiklenmektedir.

Demek ki uygulanan Varuna-Mudra yanında her durumda

yeni bir yaşam planı da ele alınmalıdır. Birlikte yaşadığımız insanlar da bu planın içine dahil edildiklerinde, elbette bu çok daha iyi olur. Görevler ve sorumluluklar belki de eş, çocuklar ve ebeveynler arasında yeniden taksim edilmelidir. Balgamlaşmalar altında eziyet çeken insanlar, oldukça sorumlu kişilerdir ve her şeyin kendilerine bağlı olduğunu ya da her şeyi kendileri yapmak zorunda olduklarını düşünürler.

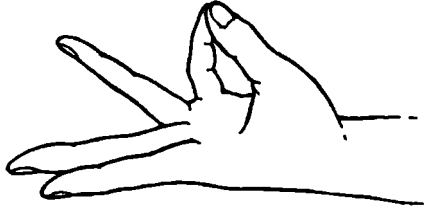
Kara turp balgamlaşmalara karşı iyi gelir, bunu yemeğinizde salata olarak da kullanabilirsiniz.

Başlangıçta tüm sorumluluklarınızın akıp gitmesi için, akıcı, ılık bir su tasavvur etmeniz, üstünüzden ağır bir yük kaldıracaktır. Yük olan her ne varsa, tümünü "akarsuya dökmeniz" muhteşem bir duygunun başlangıcı olabilir. Şimdi küçük bir şelalenin altında olduğunuzu imgeleyin ve ister dışta ister içte olsun, üzerinize yapışmış bulunan her şeyin su tarafından temizlenmesine izin verin. Kahverengi bir karışımın, üzerinizden akıp gitmesini izleyin, sonra yeni temizliğinizin keyfini çıkarın, iç özgürlük ve hafiflik. Şimdi bir süreliğine görevleriniz üzerine düşünün. Neleri değiştirebilirsiniz? Nereelerde kendinizi hafifletebilirsiniz? Nerede bir yardıma ihtiyacınız var?

**Olumlama:** Bir şeyleri bırakmak, çözüm bulmak ve değiştirmek için her zaman bir fırsatım vardır.

## 15. Bhudi-Mudra

(Sıvı Mudrası)



Her iki el: Baş parmağınızın ve serçe parmağınızın uçlarını birleştirin, diğer parmaklarınızı uzatın.

İhtiyaca göre ya da kür olarak günde 3 kez 15'er dakika.

Bedendeki sıvı, beden ağırlığınızın yarısını aşar ve Bhudi-Mudra, sıvı tasarrufunuzu düzenler, yeniler ve de dengesini korur. Bu Mudra ağız kurumalarına, kuru ve yanan gözlere ya da böbrek ve mesane bölgesindeki rahatsızlıklara karşı kullanılabilir. Tat alma duyusunu güçlendirir.

Ayı üzümü [hoca yemişi] (*Arctostaphylos uva-ursi* L.) mesane iltihaplarını iyileştirir ve altın başak (*Solidago virgaurea* L.) böbrek yatağı iltihaplarına iyi gelir.

İnsanın ne kadar sıvı alması gerektiğine dair hekimler tarafından verilen fikirler, birbirinden çok farklılıklar göstermektedir. Kesin olan şu ki, az sıvı tüketmek her durumda iyi değil, fakat fazla içilmesi de insanın yararına değil (bu su için de geçerlidir). Bana yarayan, günde tahminen 1 ila 1,5 litre arası sıvı. Bir süredir su içerken bir ritüel uyguluyorum ve bu bana özellikle iyi geliyor. Beni bu düşünceye getiren şeyler var. Birincisi: Kadim geleneğe göre, kullanım öncesinde suya yemin edilir ya da kutsanır. Yeni araştırmalar ortaya çıkarmıştır ki, su düşüncelerin ve sözlerin enerjisini alır ve biriktirir. İkincisi: Su, enerjetik açıdan zayıf ya

da güçlü olabilir. Bu akış esnasında meydana gelen harekete bağlıdır. Taşlar aracılığıyla (bir borudaki gibi dümdüz değil) bir taraftan diğer tarafa aktarılan doğal bir dere suyunun enerji seviyesi oldukça yüksektir. Dolayısıyla ben de bardak içindeki suyu bir sekiz şekli oluşturarak karıştırıyorum. Üç ve büyük bir olasılıkla en önemlisi; tüm farkındalığımla tanrısal olanla birleşiyorum, onun elementini saygıyla kabul ediyorum ve ona teşekkür ediyorum. Suyu içmeden önce bardağı iki elimle kavırıyor ve göğüs hizamda tutuyorum, olumlamamı söylüyorum ve sonra kısa bir süreliğine sessizce duruyorum. (Şayet çeşme suyu içiyorsanız, suyunuzun kalitesi hakkında yetkili mercilerden bilgi edinin.)

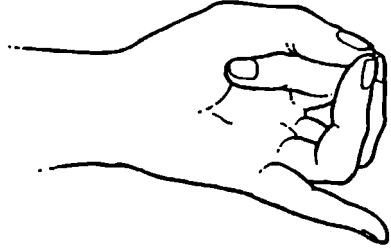
Şırl şırl neşeyle akan bir dağ dereciği imgeleyin. Ayaklarınızı ya da ellerinizi içine sokun ve kendinizi onun tarafından okşatıp sevdiren. Avuçlarınızı doldurup lezzetli ıslaklığı için ve kendinizi serinletin. Bunu yaparken 3 kere şunu söyleyin:

**Olumlama:** Suyun içinde yaşayan Büyük Ruh, bedenimi, zihnimi ve ruhumi temizliyor, dinçleştiriyor ve güçlendiriyor.



## 16. Apan Vayu-Mudra

(Can kurtaran da denir;  
Kalp krizlerinde ilk yar-  
dım)



Her iki el: İşaret parmağı-  
nızı bükün, ucuyla baş  
parmağınızın etli kısmına  
dokununuz. Aznı zamanda  
orta ve yüzük parmaklarınızın uçlarıyla da baş parmağınızın  
ucuna dokununuz. Diğer parmaklarınızı uzatın.

İhtiyaca göre, sonuç alınıncaya kadar, ya da kür olarak günde 3  
kez 15'er dakika.

Bu parmak tutuşu, Dev Keshav'ın belirttiklerine göre, kalp krizi  
belirtisinin hemen başında uygulanırsa, ilkyardım görevini yeri-  
ne getirebilir. O, birçok kalp komplikasyonlarını düzeltebilir.  
Hatta acil durumlarda dilin altına nitro (kalp krizlerinde kullanı-  
lan, alışıldık anlık ilaç) yerleştirmekten daha etkilidir.

Kalp krizleri ve kronik kalp rahatsızlıkları da gökten düşen  
hastalıklar değildir. Bunlar, bilakis yaşam tarzının yeniden göz-  
den geçirilmesi ve planlanması için birer işarettir. (Ornish-Prog-  
ramı<sup>9</sup> bu konuda büyük başarılar sağlamıştır.) Bu Mudra genel  
olarak kalbin şifa bulması ve güçlendirilmesi için de uygulanabi-  
lir.

Kalp hastaları genelde sorumluluklarına o kadar bağlıdırlar  
ki, dışsal "anlamsızlıklar" hiç mi hiç dikkatlerini çekmez, boş za-  
man ve rahatlık eksiktir. Sessizliğe de gelemeyizler, sürekli bir şey-  
ler olmalı, ister işte olsun ya da boş zamanlarında bir şey ya da  
birisi için kendilerini ortaya koyarlar, öyle ki kendi ihtiyaçları  
için ne yer ne de zaman kalır. Bunun tersine ruhu besleyen ise,

özellikle sesizlik anlarıdır. Aşağıdaki imgelem için bir dakika dahi boş zamanınız yoksa, kendinize zaman tanıyın. Bu uygulama esnasında belki de biraz müzik dinleyebilirsiniz, size hafiflik duygusu veren, sizi rahatlatan bir müzik.

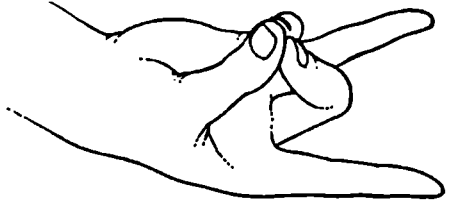
Arpa tohumları, magnezyum ve melisa [oğul otu] (*Melissa officinalis* L.) gibi içinde vitamin E barındıran bitkiler, kalbi rahatlatan yardımcı ilaçlardır.

Kalbinizin içinde bir kırmızı gül tomurcuğu olduğunu imgeleyin. Her nefes verişinizde, bir yaprak açılıyor, ta ki çiçeğin tamamı açılana kadar. Şimdi yapraklar bir gülbezek [gül rozeti] oluşturuyorlar ve her nefes alışta gülbezek daha da büyüyor, ta ki, bu çiçek, devasa bir büyüklükte göğsünüzün üstünde belirene kadar. Hatta ağırlığını dahi hissedebilirsiniz. Nefes alış verişinizde nasıl ki göğsünüz ritmik olarak kalkıyor ve iniyor, aynı bu şekilde çiçek de hareket ediyor. Belki de gülün kokusunu hayal edebilirsiniz.

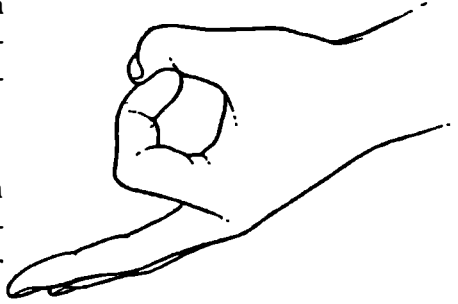
**Olumlama:** Güzelliğin farkına varmak ve sessizliğin keyfini çıkarmak için bol zamanım var.

## 17. Sırt-Mudrası

Sağ el: Baş parmak, orta parmak ve serçe parmağınızı birleştirin, işaret parmağınızı ve yüzük parmağınızı uzatın.



Sol el: Baş parmağınızın üst eklemi işaret parmağınızın tırnağı üstüne yerleştirin.

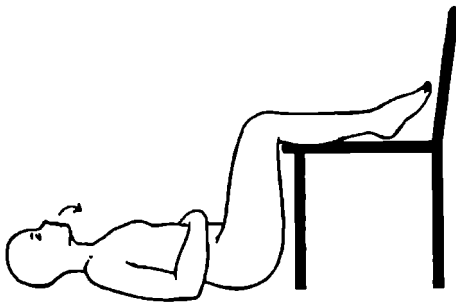


Günde 4 kez 4'er dakika ya da akut rahatsızlıklarda sonuç alınca kadar uygulayın.

Bu Mudra ağırlıklı olarak, sırtı güçsüz olan ve buna rağmen sırtı zorlayıcı işlerle (örneğin bahçe ya da ev işleri ile) uğraşan kişilerde ve bunun sonucu olarak ağrı ve kasılmalara maruz kalan ya da uzun bir süre yanlış oturmuş bulunan kişilerde uygulanır. Sırt ağrılarının çeşitli nedenleri olabilir. Halsizlik ve yıpranma sorunları çoğu kişide vardır, fakat bunlar acı vermek zorunda değildir. Sinir yolları omurgadan geçen hasta bir organ da ağrılara neden olabilir. Uzun süreli zihni zorlamalar, korkular, ağır yemekler, az uyku ya da az hareket ağrı oluşturmaya nedenlerdir.

Bu Mudra sırtı rahatlatıcı bir duruşta daha iyi etki eder. Bunu uygularken çenenizi biraz çekiniz, ki boynunuz da uzunlamasına rahatlasın. Bu küçük rahatlama bele kadar iner. Bu duruşta 20 dakika kalmanın ardından omurlar arası ağırışağın en iyi şekilde bakımı sağlanmış ve metabolizma tekrar işler hale gel-

miş olur. Belki de bu Mudrayı işinizde, öğlen paydosunda büro-nuzda da uygulayabilirsiniz, sonra tüm gününüz ağrısız geçecek-  
tir. Bunu uygularken ne düşündüğünüz çok önemlidir, dola-yısıyla bu duruşta imge ve olumlama büyük bir öneme sahiptir. Kılıç otu yağı, zeytin yağı ya da afyon çiçeği yağı ile yapılan bir masaj sırt ağrılarına karşı rahatlatıcı ve ısıtıcıdır.



Zihninizde size iyi gelen, kendinizi iyi hissettiğiniz bir yer-desiniz. Tek başınıza ya da size güç katan ve neşe kaynağı olan insanlarla birliktesiniz. Ya da ilginizi çeken bir uğraş-ta veya sportif bir faaliyette bulunuyorsunuz. Ya da sade-ce nefesinizi izleyebilir ve böylece düşünsel olarak başka yön-lere kaymamaya dikkat edersiniz.

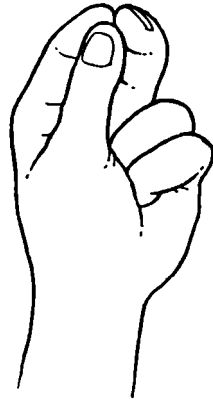
**Olumlama:** Omurgam sağlam, sırtım geniş ve ben kendi-mi içten ve dıştan korunmuş ve desteklenmiş hissediyorum.

## 18. Kubera-Mudra

(Zenginlik tanrısı, Kubera'ya adanmıştır.)

DİLEKLER  
DİLEKLER  
DİLEKLER

Her iki el: Baş parmağınızın, işaret parmağınızın ve orta parmağınızın uçlarını birleştirin. Diğer iki parmağınız avuç içinde yatıyor.



Kubera-Mudra birçok nedenden dolayı uygulanabilir. Önemli olan ne kadar süre uygulandığı değil, azimdir. Birçokları bunu Alpha-egzersizlerinin<sup>10</sup> "üç-parmak-teknigi" olarak bilir ve uygular. Belli bir şeyi arıyorsanız; boş bir park yeri, belli bir elbise, doğru kitap, gerekli bilgi vs., öyleyse bu Mudranın tam zamanıdır. Bazıları ise onu gelecek planlamalarını güçlendirmek için uygulamaktadır. Söz konusu olan, genelde, ulaşmak istenilen hedefler ya da gerçekleşmesi istenilen dileklerdir. Bu üç kapalı parmak ile o nesne ya da düşünceye artı bir güç verilmektedir. Mars (azim), Jüpiter (olağanüstülük, kabuğuna sığmayan bir sevinç) ve Satürn (asıl olana odaklanma ve yeni kapıları aralayıp geçme) parmakları birleştiğinde, bir şeylerin olacağı açıktır. Bu Mudrayı günlük yaşamda yerli yerinde uygulamak, işin içine gerçekten neşe katmaktadır. Ayrıca içsel sükunet [iç dinginlik], güven ve sakinlik.

Uygulaması çok kolaydır: dileğinizi ya da amacınızı, açık bir biçimde zihninizde ifade ediyorsunuz ve bu isteğin sizin için iyi, içsel ve dışsal zenginliğiniz için destekleyici ve de çevrenize yararlı olup olmayacağı hususunda kalbinize ve vicdanınıza soru-

yorsunuz. Şimdi üç parmağınızı birleştiriyor, 3 kez sesli olarak olumlu ifadelerle dileğinizi söylüyorsunuz ve bu sırada her seferinde parmaklarınızı bastırıyorsunuz. Tamam! Söz konusu olan bir park yeri ya da yeni bir elbise ise, o zaman zihinsel ön çalışma o kadar da önemli değil, fakat diğer konularda kısa yol yoktur. Aşağıdaki meditasyon ve olumlama birkaç gün ya da hafta boyunca günde 1 ila 2 kez uygulanmalıdır. Bu Mudra mucizeler yaratır, bunu bana deneyimlerim söylüyor.

Kubera-Mudra, özellikle nefes alırken, tıpkı bir çiçeğin kokusunu içinize çekiyormuşsunuz gibi havayı yukarıya kadar çekerse-niz, alın sünizitlerini temizler ve balgamları söker.

Zihninizde hedefinizi, geleceğinizi ya da dileklerinizi istediğiniz renklerde çizip boyayın. Bu sırada içinizde, tüm bunların gerçekleşmiş olduğu hissini uyandırın. Düşünce, üreten bir güçtür, baba; duygu ise şekil veren bir güçtür, anne. Bitkiler aleminin büyükleri de çiçeklerinin açması için uzun zamanlara ihtiyaç duyarlar ve bu hedefler ve dilekler için de geçerlidir. Tüm bu işlerde doğal olan elbette kendimize düşeni yapmamızdır.

**Olumlama:** Elimden gelenin en iyisini yapıyorum ve gerisini olurlarına bırakıyorum.

## 19. Kundalini-Mudra

Ellerinizle gevşek yumruklar oluşturun. Şimdi sol işaret parmağınızı uzatın ve bunu sağ yumruğunuzun altından içine girdirin. Baş parmağınızın ucunu sol işaret parmağınızın ucuna yerleştirin. Bu Mudrayı indirebildiğiniz kadar aşağıda, karnınızın önünde tutun.

İhtiyaca göre, istenilen sonuç alınıncaya kadar ya da uzun süreliğine günde 3 kez 5'er dakika.



Kundalini-Mudranın şekli şunu apaçık ortaya sermektedir: Söz konusu olan cinsel güçtür, bu ya uyandırılacak ya da harekete geçirilecektir. Burada söz konusu olan eril ile dişil birleşmedir, iki karşıt kutup; fakat asıl olan Kozmik Ruh ile bireysel ruhun birleşmesidir. Sağ elin kavrayıcı dört parmağı, dışsal olanı, yani duyularla algılanan alemi temsil etmektedir, sol işaret parmağı zihnimizi ve ruhumuzu ve baş parmak tanrısal olanı temsil etmektedir.

Burada biraz da Tantra Yoga tekniğinde spiritüel bir uygulama olarak kullanılan cinselliğin rolü üzerine birkaç söz söyleyelim. Cinsel organların, insanın ruh hallerine büyük etkilerde bulunduğunu bilmek önemlidir, dolayısıyla bu organların sağlıklı olması çok önemlidir. Şunu da bilmeliyiz ki, sekse olan istek yaşamının ilerleyen bölümlerinde değişime uğramaktadır. Cinsel isteklerinizin olmamasında, ancak kendinizi iyi hissetmeniz kaydıyla, bir sorun yoktur, bu tamamen normaldir. Fakat istek

olduğunda, buna karşı direnilmemeli, bilakis desteklenmelidir. Bu çok önemlidir, çünkü bu esnada salınan salgı, temizleyici bir işleve sahiptir. Vajinada yerleşen mikroplar, mantarlar vs. ayrışmakta ve dışarıya akıtılmaktadır. Bedenin doğal ihtiyaçlarını karşılamayan ya da zevk alması için bedeni zorlayarak kendini sıkıntılara sokan çoğu insan, hastalıklara yenik düşmektedir.

Kadın sorunlarına karşı aslan pençesi (*Alchemilla xantochlora*) ya da krampa benzer adet görme sorunlarına karşı kaz otu [gümüş otu] (*Potentilla anserina* L.) iyi gelmektedir.

Nasıl ki, cinsellik olağanüstü güzel bir şeydir, huzur ve zevk verir ve yaşam ruhunu uyandırır, aynı şekilde yeşeren doğa da, tozlaşma da cinsel bir olay olarak görülebilir, canlılık ve coşku sağlayabilir. Çiçek açan çayırarda, şarıl şarıl su akan derelerde, mis gibi kokan çalıların arasında ve dağ yaylaları üstünde yürümek de duyular için büyük bir ziyafettir. Bu içsel imgelerinizin içinde mest olun. Belki de çok geçmeden kendinize zaman ayırır, bu yolculukların keyfini dış dünyada da çıkarırsınız.

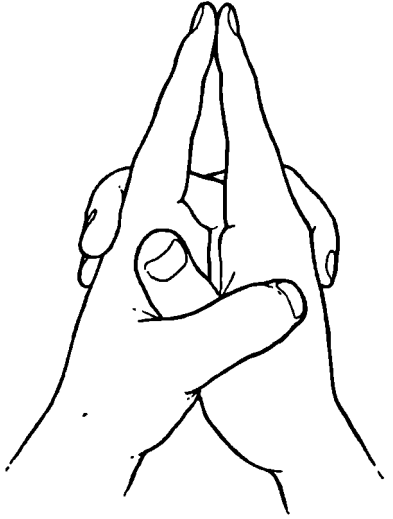
**Olumlama:** Ben güzeli seviyorum ve güzel de beni seviyor.



## 20. Ksepana-Mudra

(Boşaltma ve sebest bırakma hareketi)

İşaret parmaklarınızı düz olarak birleştirin, diğer parmaklarınızı birbirine geçirin ve parmak uçlarınızı ellerinizin sırt tarafına yerleştirin. Baş parmaklarınızı çapraz olarak birbirinin üstüne yerleştirin ve baş parmak çukurları içinde tutun. Ellerinizi arasında küçük bir boşluk bırakın. İşaret parmaklarınız, oturma pozisyonundaysanız yere işaret ediyor, yatar pozisyonda iseniz ayakları gösteriyorlar. Her iki eliniz de gevşek ve rahat.



Bu Mudrayı sadece 7 ila 15 nefes alış süresi boyunca uygulayın ve kendinizi nefes vermeye odaklayın. Bu sırada 3 kez derin nefes alın. Sonra ellerinizi, avuç içleriniz yukarıya dönük olarak baldırlarınızın üstüne yerleştirin.

Ksepana-Mudra kalın bağırsağı uyarır, derideki (terleme) ve akciğerdeki (nefes veriş i iyileştirir) tüketilmiş enerjiyi dışarı atar. Uzun süre uygulanmamalı, çünkü birkaç nefes alış veriş sonrası, yeni ve taze enerjinin de akıp gitmesine sebep olunur. Bunun yanında her çeşit gerginlikleri ve kasılmaları çözmekte etkin bir Mudradır.

Kalabalıkta bulunulduğunda, özellikle kişinin kendi enerji seviyesi düşük olduğunda, birçok negatif enerji yüklenilir. Bu Mudra tüketilmiş enerjinin ya da negatif enerjinin akıp gitmesini sağlar ve ardından yeni, taze ve pozitif enerji alımını kolaylaştırır.

Arada bir terleme kürü de temizleyicidir, özellikle gribe karşı. Sıcak bir banyonun ardından yatağa uzanın ve 2 ya da 3 bardak ıhlamur ya da mürver çiçeği çayı için.

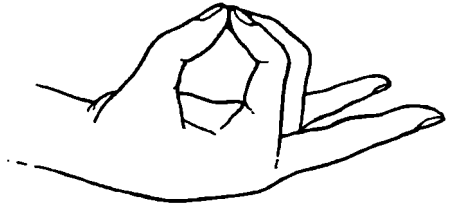
Aşağıdaki tasviri zihninizde canlandırın: Bir dere içinde ya da yanibaşında az çok yüksekçe bir taş üstünde oturuyor ve bu mudrayı uyguluyorsunuz. Nefes verirken, tüm deri gözeneklerinden ter fışkırıyor, o kadar ki, üstünüzden gerçek küçük akarsular akıp dereyle birleşiyor. Sonra derenin serinletici suyuyla yıkanıyorsunuz. Bunun ardından ellerinizi baldırınızın üstüne yerleştirdikten sonra, ısıtan güneşe yöneliyor ve kendinizi kurutuyorsunuz ve artık yine yeni ve taze enerji için açıksınız, ki o her nefes alışınızda yeniden içinize doluyor.

**Olumlama:** Bedenimde, zihnimde ve ruhumda tüketilmiş olan her ne varsa, hepsi benden akıp gidiyor ve beni yenileyen her şeyi teşekkür ederek kabul ediyorum.

## 21. Rudra-Mudra

(Solarpleksüs Şakra Yöneticisi)

Her iki el: Baş parmağınızın, işaret parmağınızın ve yüzük parmağınızın uçlarını birleştiriyorsunuz. Diğer parmaklarınızı uzatın.



İhtiyaca göre ya da günde 3 ila 6 kez arasında 5'er dakika uygulayın.

Bir tekerlek yuvasının ortasında oturduğunuzu imgeleyin, tekerlek ne kadar dönerse dönsün, siz bundan etkilenmeyeceksiniz. Fakat merkezi terk ettiğinizde ve yuvadan uzaklaştığınızda ya da kenarda oturduğunuzda, dengeyi kaybetmemek için, muhakkak güç kullanmak zorundasınız. Bu aynı zamanda yaşamda karşılaştığınız her durum için de geçerlidir. Merkezde bulunmadığımızda, yani kendi sınırlarımızın "dışına" çıktığımızda, bu her çeşit kasılmaya sebebiyet vermektedir. Bazıları midelerinde, diğerleri enselerinde ya da sırtlarında, kalçalarında veya göğüslerinde kasılmalarla karşı karşıya kalmaktadırlar.

Beş element öğretisine göre merkezi güç, toprak elementi (bk. Ek C) altında sınıflandırılmaktadır, bu midedeki, dalak ve pankreas bezindeki enerjiyi düzenlemektedir. Rudra-Mudra toprak elementini ve onun organlarını güçlendirmektedir. Ki, (ilk enerjinin Çin tanımı) şayet zayıflatılmış toprak enerjisi nedeniyle belirgin bir şekilde düşüyorsa, bu takdirde baş kısmına yetersiz enerji ulaşmaktadır. Bu ise, insanda uyuşukluk, ağırlık, başını yerden kaldıramama ya da hatta baş dönmesine kadar varan hallere yol açar. Bu güçsüzlük, bu Mudra ile hafifletilebilir, hatta tamamen giderilebilir.

Rudra-Mudra kalp rahatsızlıklarına, baş dönmesine, organların zayıflamasına karşı uygulanabileceği gibi birçok halsizlik durumlarında da uygulanabilir.

Melek otu (*Angelica officinalis* Hoffm.) vejetatif sinir sistemini güçlendirmektedir ve pelin otu (*Artemisia absinthium* L.) bitki bahçelerinden çıkarılmış bir mide ilacıdır.

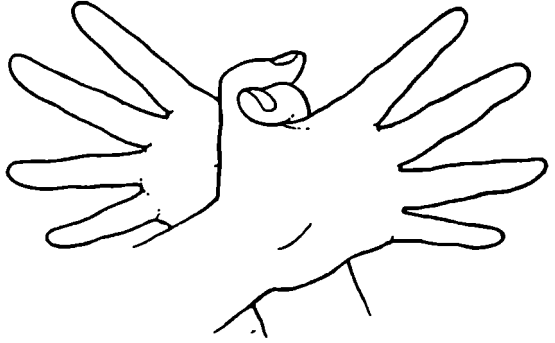
Aşağıdaki imgeleme, bir noktaya odaklanmanızla birlikte zihninizi merkezde toparlamaktadır, böylece denge gücünüzü artırır ve beden, zihin ve ruhunuzu güçlendirir:

Zihninizde önünüzde bir perde görüyorsunuz. Bunun üstüne kara kalem ile bir araba tekerleği, dış kenarını, iç kenarını ve iç kenar ile dış kenarı birleştiren yuvayı çiziyorsunuz. Yuvanın şekli dörtgen. Tam ortada sarı bir nokta görüyorsunuz. Nefes alarak sarı noktanın kendinize doğru gelmesine izin veriyorsunuz ve onun daha büyük ve daha parlak olmasını sağlıyorsunuz. Nefes vererek tekrar küçültüyorsunuz ve o yuvaya geriye dönüyor. Zihninizle daima ortaya odaklanmaktasınız.

**Olumlama:** Ben kendi merkezimde dinleniyorum ve ondan neşe ve güç alıyorum.

## 22. Garuda-Mudra

(Garuda, Mistik Kuş)



Ellerinizi ilk önce, sağınız solunuzun üstünde ve baş parmaklarınız birbirine kenetlenmiş olarak, alt karın bölgenizde tutun. 10 nefes alıp verme süresi kadar bu şekilde durun ve sonra göbek deliğine doğru ellerinizi kaydırın. Bunun ardından ellerinizi mide boşluğunuzun üstüne yerleştirin, yine bu şekilde durun... Sonunda sol elinizi göğüs kemiğinizin üstüne koyun, ellerinizi omuz yönüne döndürün ve parmaklarınızı açın.

İhtiyaca göre ya da günde 3 kez 4'er dakika.

Garuda, kuşların ve göklerin kralı, yılanların düşmanı ve Vişnu'nun binek hayvanı, o kuvvetli ve güçlü bir hayvandır. Kuşlar genel olarak keskin gözlere, gelişmiş bir yön bulma duyusuna ve kuvvetli bir hayatta kalma dürtüsüne sahiplerdir. Büyük kuşların öyle geniş bir kanat genişliği ve kanatlarında öyle bir güç vardır ki, kendilerini hava tarafından taşıttırırlar.

Garuda-Mudra da bu kadar güçlüdür ve dolayısıyla dozunda kullanılmalıdır. Bu Mudra kan akışını ve dolaşımını hareketlendirir, organları canlandırır ve bedenin her iki tarafının enerji-

sini dengeler. Kalça ya da göğüs bölgesinde olsun, canlandırır ve uyarır. Adet görme rahatsızlıklarındaki, mide dengesizliklerindeki ve nefes alma sorunlarındaki ağrıları hafifletir ve rahatlatır. Yüksek kan basıncında dikkatli olmanızı öneririz. Ani duygu değişimlerine ve halsizliklere karşı da iyi gelir.

Öküz gözü (*Arnica montana*) kan akışı ve dolaşımı için mucizevi bir ilaçtır.

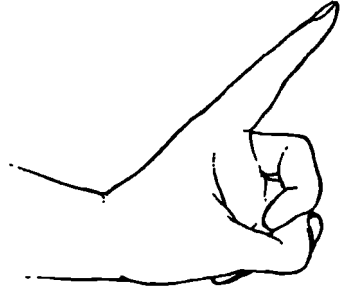
Kendinizi (zavallı bir fare olarak değil) büyük yırtıcı bir kuş olarak imgelemeye çalışın. Muhteşem ve hafifsiniz, göklerde süzülüyorsunuz ve çevreye (kendi yaşamınıza) belli bir mesafeden bakıyorsunuz. Dağları (kendi engellerinizi) oldukları gibi görüyor (ne yüksek ne de alçak) ve bunları aşmak için elverişli olan yolları görüyorsunuz. Keskin bir görüşünüz var, tıpkı yırtıcı bir kuş gibi, önemli olanı önemsiz olandan ayırabiliyorsunuz. Ne fazla ne de az, ihtiyaç duyduğunuz kadarını alıyorsunuz ve böylece huzurlu olarak ve de uyum içinde çevrenizle yaşıyorsunuz.

**Olumlama:** İçim rahat, kendime düştüğü kadarını alıyorum ve yaşadığım dünya ile uyum içindeyim.

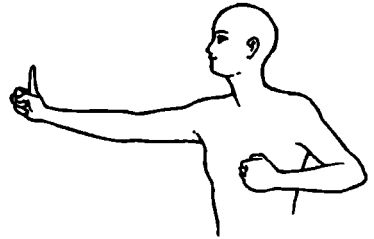
## 23. Suchi-Mudra

(İğne)

Başlangıçta her iki elinizle yumruklar oluşturun ve göğüs hizanızda tutun (temel duruş). Şimdi nefes alışınızla birlikte sağ kolunuzu sağa ve işaret parmağınızı yukarıya uzatın. Ardından sol kolunuzu sola uzatın. Bu gerilişinizi 6 nefes alış süresince koruyun ve tekrar temel duruşunuzu alın. Şimdi aynısını diğer tarafa uygulayın. Her iki tarafta 6 kez tekrarlayın.



Ağır kronik kabız rahatsızlıklarında günde dört defa, hafif kabız rahatsızlıklarında sabahları ve öğlen saatinde olmak üzere günde iki defa 6 ila 12 kez arasında tekrarlayın. Gezintilerde ya da akut rahatsızlıklarda her sabah yatağınızdan kalkmadan önce 5 ila 10 dakika arasında yatağınızın üstünde uygulayın ve sonra birkaç dakika Mudra Nr. 24'ü uygulayın. Suchi-Mudra hemen ilk seferde iyi gelir. Onu sabah saat 7'de uygulayan rahat bir şekilde "işini" tamamlar.



Yogiler için günlük dışkı atımı ve bağırsak temizliği ezelden beri önemsedikleri bir konu olmuştur. Kendini iyi hissetinemek, kin, sabırsızlık, öfke, sahiplenme, tüm bu rahatsız edici duyguların başlangıç nedeni genelde dolu olan ve de dolayısıyla stresli olan bir bağırsaktır.

Kabızlığa karşı yabani ak diken (*Rhamnus frangula*) iyi gelir.

Zihninizde kendinizi cömert bir insan olarak imgeleyin, severek hediyeler veren bir insan, beklentisiz veren, zenginliğinin bir kısmını ölçülü olarak ve cömertçe paylaşabilen biri; ki o, kendisini ve diğer insanları affedebilen bir kişidir; geçmişte kalmış önyargıları ve diğer saçmalıkları omuzunun üstünden silkeleyebilen ve yeni deneyimler kazanmak için cesareti olan, yeni güne yeni bir coşkuyla başlayabilen bir insandır. İçinizdeki bu imgeyi dış dünyanızda daha da belirginleştirin.

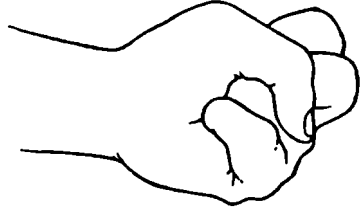
**Olumlama:** Beden, zihin ve ruh içindeki tüm tüketilmiş şeyleri bırakmaya ve terk etmeye her zaman hazırım.



## 24. Mushti-Mudra

(Yumruk)

Her iki el: Parmaklarınızı avuç içine doğru bükün ve baş parmağınızı yüzük parmağınızın üstüne yerleştirin.



İhtiyaca göre ya da günde 3 kez 15'er dakika uygulayın.

Mushti-Mudra karaciğer ve mide enerjisini harekete geçirmektedir, sindirimi kolaylaştırmakta ve kabızlığa karşı iyi gelmektedir.

Birisine yumruğumuzu gösterdiğimizizde, o bu tavrımızı anlar ve dehşete kapılır, kaçır ya da karşı saldırıya geçer. Fakat asıl sorun bununla çözüme kavuşturulamaz. Ne yazık ki bundan dolayı da öfkenin adı kötüye çıkmış ve birçok insan öfkesini o kadar derinlere bastırmıştır ki, bunlar artık neredeyse hiç kaale dahi alınmamaktadır. Her öfke halini hemen agresif bir şekilde dışa vurmak elbette iyi değildir, fakat onu bastırmak da iyi değildir. Oysa çıkış nedenlerini öğrenerek, bunları olabildiğince azaltabiliriz. Bir kör öfke vardır, bir de kutsal öfke, bunların arasında dünya kadar fark vardır. Çoğu bedensel rahatsızlıkların çıkış nedeni, örneğin karaciğer zaafiyetleri, sindirim ve kabızlık sorunları, kasılmalar, kalp rahatsızlıkları vs., tüm bunlar bastırılmış ya da kontrol edilemeyen agresif davranışların sonuçlarıdır. Çoğu agresif davranışlar "hayır diyememeye" dayanmaktadır, kendini tutamamaya, kendini köşeye sıkıştırmaya vs. Kötülüklerin başı korkudur.

Kişide agresif duygular yükseldiğinde, bunlar çok geçmeden dışarıya salınmalıdır: Yumruk yapmak ve bununla yastıkla-

ra vurmak, koşu, tepinme, dans ya da temizlik yapmak. Bunun ardından çıkış nedeni araştırılmalı ve agresif davranışların tetikleyicisinin nasıl etkisiz bırakılacağına dair bir yöntem geliştirilmelidir. Sakin bir sohbet anında birçok şey düzeltilebilir.

Strese karşı bitki, tayga kökleridir (*Eleutherococcus senticosus* Maximowicz), bu bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

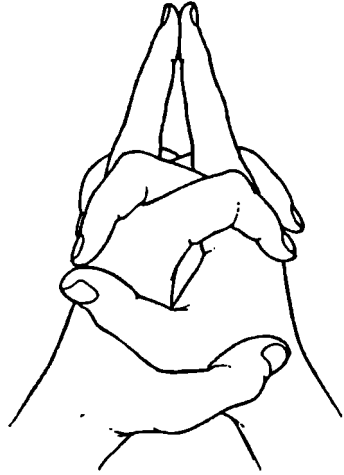
Kendinizi, korku ya da agresif bir tavır sergilediğiniz bir durumda imgeleyin. Şimdi bu durumu dilediğiniz gibi geliştirin. Bu şekilde örneğin hayır demeye çalışabilir ya da amirinizin, eşinizin ya da ebeveynlerinizin karşısına çıkabilirsiniz. Fakat hayır demek de her şeyi çözmez, zihninizde daha mantıklı çözüm önerileri üzerinde çalışın. Bir hafta sonunuzu ya da çalışma düzeninizi mi yeniden planlamak istiyorsunuz, tüm bunları kendi berrak imgelem gücünüzde çalışabilir ve hayal gücünüzü geliştirebilirsiniz, çok geçmeden yaşamınız daha renkli ve zengin olacaktır.

**Olumlama:** Her durumda sakin ve rahatım.

## 25. Matangi-Mudra

(Matangi, iç uyum ve mükemmellik tanrısıdır.)

Ellerinizi solarpleksus (mide bölgesi) önünde kavuşturun, her iki orta parmağınızı dik tutun ve birbirine değdirin. Dikkatinizi solarpleksus ya da bir diğer ifadeyle mide bölgenizdeki nefes alış verişinize yöneltin.



İhtiyaca göre ya da günde 3 kez 4'er dakika.

Bu Mudra solarpleksus bölgesindeki nefes etkisini güçlendirmekte ve bu bölgedeki enerjileri dengelemektedir. Ağaç elementini uyarmaktadır, ki bu yeni bir başlangıcı temsil eder ve toprak elementi, ki bu da yaşama derinlik katmaktadır. Matangi-Mudra kalbe, mideye, karaciğere, on ikiparmak bağırsağına, safra kesesine, dalak, pankreas bezi ve böbreğe büyük yararlar sağlar. Heyecanlanmış bir kalp belirgin bir şekilde sakinleşmekte ve iç kasılmalar (örn. sayısız kramp ve şişkinlik hisleri) giderilmektedir, sindirimi ağırlaştıranlar da zaten bunlardır. Kim da Silva'nın belirttiğine göre, bu Mudra, yaygın çene ağrılarını ve kasılmalarını da çözmektedir.

Levanta çiçeği (*Lavandula angustifolia* Miller) ve mine çiçeği [güvercin otu] (*Verbena officinalis*), bunlar sakinlik ve uyum bitkileridir.

Yeşil ve sarı, solarpleksus bölgesinin renkleridir. Sarı ruh halini aydınlatmakta ve zihni uyarmaktadır. Yeşil uyumun rengidir. Herkesin dinlenmek için geriye çekilebileceği bir yere ihtiyacı vardır. Bunu kendi metinde: içimizde de oluşturabiliriz. Trafik araçları kullanmadan gidebileceğimiz bir yer ile hem çevremize zarar vermeyiz hem de zamandan tasarruf etmiş oluruz.

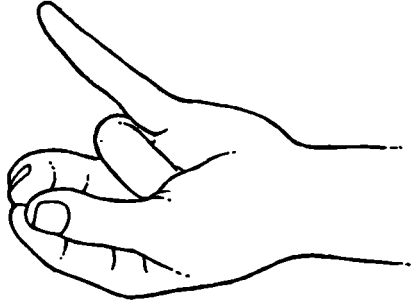
Bir çöl imgeleyin, bunun içinde kendiniz için olağanüstü güzellikte yeşil bir vaha, uyum ve huzur bulacağınız bir yer yaratın. Bu sizin geriye çekilebileceğiniz özel yeriniz ve siz bunu tamamen hoşlandığınız ve ihtiyaç duyduğunuz şekilde biçimlendirebilirsiniz. Burada kendinize geliyorsunuz. Rahatlıyor ve sakinleşiyorsunuz, ruhunuz huzur buluyor.

**Olumlama:** Rahatlık, sakinlik, huzur tüm benliğimi kaplıyor.

## 26. Mahasirs-Mudra

(Büyük Başmudra)

Her iki el: Baş, işaret ve orta parmaklarınızın uçlarını birleştirin, yüzük parmağınızı baş parmağınızın kökünde bükük olarak tutun ve serçe parmağınızı uzatın.



İhtiyaca göre ya da günde 3 kez 6'şar dakika.

Baş ağrılarınızın çeşitli nedenleri vardır ve tek bir mudra ile hemen ve sürekli olarak geçirilemez. Genelde iklim değişiklikleri ya da göz, ense, sırt veya kalça bölgelerindeki kasılmalar ya da kişinin sindirim veya üst sinüsleri ile sorunları baş ağrılarına neden olmaktadır. Bunların her biri baş bölgesinde tüketilmiş enerji birikimine yol açabilir ve baş kısmında kasılmalara ve gerginliklere sebebiyet vererek ağrılar oluşturur. Baş kısmındaki kasılmaları ve gerginlikleri rahatlatmak için, önemli olan, başınızı düşünmemenizdir, şuurunuzu daha çok diğer beden kısımlarınıza (karın, ayak ya da ellere) yönlendirmelisiniz. Mahasirs-Mudra enerjinizi dengeler, kasılmaları ve alın sinüzitlerindeki balgamlaşmaları çözer.

Rahatlamak için, bir köşeye çekileceğiniz yeriniz ve zamanınız varsa, bu takdirde baş ağrılarınıza karşı uygulayabileceğiniz bazı ek önlemleri deneyebilirsiniz: Bir havluyu, sirkeli bir suya daldırarak onunla oturduğunuz yerde ayağınızı sarabilirsiniz. Ayak tabanları, ayak topukları ve tırnaklar iyice sarılmış olmalıdır. Şimdi önce ensenize yukarıdan aşağıya doğru masaj uygula-

yın, bunu işaret ve orta parmaklarınızı ensenizin orta kısmına güçlüce bastırarak yapın, sonra her iki şakağınızı ovun ve ardından Mahasirs-Mudrayı uygulayın.

Ek olarak söğüt ağacı kabuğundan (*Salix alba*) yapılmış çay, çayır kıralıçesi (*Filipendula ulmaria*) ya da varatika otu (*Chrysanthemum parthenium*) içilebilir. Başlangıç safhasında olan bir migreni önlemek için bu bir açılış olabilir.

Zihninizde canlandırın, nefes verirken başınızdan ensenize, sırtınıza, kollarınıza ve ayaklarınıza kadar inen bir enerji dalgası olsun. Kısa bir süre sonra zinde, sakin, berrek ve rahatlamış bir baş imgeleyin. Sonunda açık parmaklarınızla yüzünüzü okşayın ve kendinizi bir süre daha dinlendirin.

**Olumlama:** Başım rahat, hafif, zinde ve sakin.

## 27. Hakini-Mudra

(Hakini - Alın Şakrası İlahı)

Tüm parmaklarınızı uçlarından birleştirin.

Hakini-Mudra her zaman uygulanabilir.



Bir şeyi hatırlamak ya da ipin ucunu tekrar yakalamak istediğinizde, parmak uçlarınızı birleştirin ve gözlerinizi yukarıya yöneltin, nefes alırken dilinizin ucunu damağınıza yerleştirin ve nefes verirken dilinizi tekrar salın ve bu şekilde birkaç kere derin nefes alın. Hatırlanması gerekeni neredeyse anında hatırlayacaksınız. Uzun bir süreliğine bir şeye odaklanmanız gerektiğinde, iyi fikirlere ihtiyacınız olduğunda, okuduğunuz bir yazıyı hafızanızda korumak istediğinizde, bu Mudra size yarayacaktır. Özellikle zihni çalışmalarda ayaklarınızı çaprazlamayınız ve yüzünüzle batıya dönük oturun. Bu Mudra mucizeler yaratabilir ve dolayısıyla onu hep aklınızın bir köşesinde tutmalısınız ki acil durumlarda uygulayabilesiniz.

Bu parmak tutuşu bilimsel açıdan iyice incelenmiştir ve bu araştırmaların sonucu olarak, bunun, sol ve sağ beyin yarılarının birlikte çalışmalarını desteklediğini keşfetmişlerdir. Hafıza çalışmaları ve beceri kurslarında da önerilmektedir. Hafızanın bulunduğu sağ beyin yarısına giriş, bu Mudra sayesinde açılmaktadır. Nefes de iyileşmekte ve derinleşmektedir ve bundan beyin de faydalanmaktadır. Beyin enerjisini yeniden doldurmak için, ek olarak Mula-Bandha'yı (bk. s. 185) uygulayabilirsiniz ya da bunu limon, biberiye, fesleğen [reyhan], çördük otu gibi koku özleleriyle karşılayabilirsiniz.

Kim da Silva'ya göre Hakini-Mudra akciğer enerjisini güçlendirmektedir. Parmakların teması bir parmak kaydırıldığı takdirde, sağ işaret parmağı sol baş parmağın üstüne, sağ orta parmak sol işaret parmağın üstüne vs., bu kaydırma sayesinde kalın bağırsağın enerjisi harekete geçirilmektedir.

Ciğer otu (*Pulmonaria officinalis* L.) akciğer için yetişmektedir.

Düşüncelerinizi ve bakışınızı uzun bir süre boyunca tek bir nesneye ya da sizi rahatlatan işlere yönelttiğinizde, bu odaklanmanızı geliştirecek ve yeni zihni güçler toplamanızı sağlayacaktır. Aşağıdaki uygulama da bu yönde bir yardımcıdır:

Aşağı yukarı 1 metre önünüze bir nesne yerleştirin, örn. yanan bir mum, bir meyve ya da bir taş. Bu nesneye gözünüzü hiç kırpmadan bakabildiğiniz sürece bakın. Sonra gözlerinizi kapatın ve bu nesneyi imgelemeye devam edin. Bu nesneyle doğrudan bir alakası olmayan tüm düşünceleri terk edin. Bu odaklanmayı sürdürebildiğiniz sürece koruyun.

**Olumlama:** Odaklanma benim en güçlü tarafımdır.



## 28. Tse-Mudra

(Üç Sır Uygulaması)

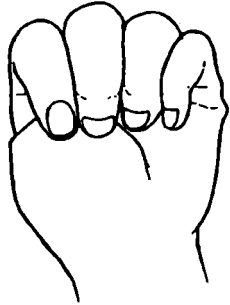
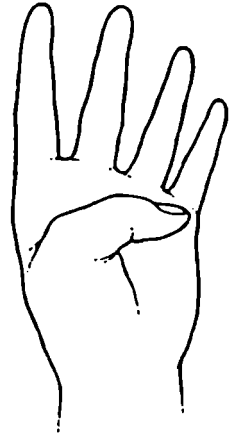
pg 1211

İki elinizi de baldırınızın üst kısmına yerleştirin. Baş parmak ucunuzu serçe parmağınızın köküne değdirin. Dört parmağınız yavaşça baş parmağınızı kavlıyor, bu esnada siz yavaşça burnunuzdan nefes alıyorsunuz. Nefesinizi tutun ve bu esnada "zihninizde 7 kez 'OM' tonunu oluşturun, tonun ses titreşimlerini sağ kulağınızda işitin"<sup>11</sup>. Tekrar yavaşça nefes verin, bu arada karnınızı kuvvetlice içinize çekin, ellerinizi tekrar açın ve bu sırada da tüm dertlerin, korkuların ve talihsizliklerin bedeninizi terk ettiğini imgeleyin.

Bu uygulamayı 7 ila 49 kez arasında tekrarlayın, fakat en az 7 kez, Tao rahipleri bunu böyle buyuruyor.

Bir Çin tıbbi uzmanı olan Kim Tawm, bununla ilgili şunları yazıyor: "Bizlere bu Mudranın hüznü dağıttığı, ürkekliği azalttığı, felaketi ve talihsizliği kovduğu ve bunalımı aşmamızda yardımcı olduğu aktarılmaktadır. Ayrıca kişisel manyetizmayı, sezgisel ve zihni güçleri güçlendirdiği bilinmektedir."<sup>12</sup>

İlginçtir ki tam olarak bu el tutuşunu (baş parmağı yumruğun içinde tutmayı) uzun bir zaman önce en karanlık günlerimde, canımdan bezmiş ve derin hüznü duyular içinde koltuğuma sığındığım bir anda otomatik olarak yapmıştım. Fakat bugün artık her şey açık, tüm bu bulanımların, su elementi (bk. Ek C) ve/ya da böbrek ve mesane organları tarafından oluşturulduğu-



nun bilincindeyim. Bu unsur, yakarıda tasvir edildiği gibi, bilinçli nefes egzersizleri sayesinde gerçekten yenilenebilir ya da diğer bir deyişle tıpkı bir pil gibi doldurulabilir.

İnsan bunalım anlarında genelde sevgili çevresinden tavsiyeler alır: Temiz hava almalısın, cımnastik yapmalısın, Yoga yapmalısın vs. Fakat insanın bu gibi durumlarda, genelde bunları uygulayacak mecali yoktur (bunu anlıyorum, nasıl olduğunu bilirim). Fakat öyle ya da böyle insan her durumda, bunalım halinde de nefes almak durumunda olduğu için, en azından nefesini derinleştirebilir (bk. s. 27 ve devamı) ve Tse-Mudrayı uygulayabilir. Bunun ardından kendinizi iyice gerin ve uzatın. Bu mucizeler yaratır!

Bunalıma karşı mucizevi bir ilaç da su'dur, çok su için ve sık sık duş yapın. Kılıç otu (*Hypericum perforatum* L.) ve sığırdili [hodan/zembil çiçeği/balıkotu] (*Borago officinalis*) bunalıma karşı iyi gelen bitkilerdir.

Zihninizde deniz kenarında oturuyorsunuz ve dalgalar ayaklarınıza kadar gelip gidiyor. Canlandırıcı deniz havasını derin bir nefes alarak içinize çekiyorsunuz, birkaç saniye nefesinizi tutuyor ve tekrar yavaşça nefes veriyorsunuz. Şimdi hafif bir yağmurun ve sıcak bir ıslaklığın tüm hüznünüzü ve dertlerinizi nasıl silip süpürdüğünü hissediyorsunuz. Sonra güneşe yöneliyor ve onun ışığının, ısısının derinizin tüm gözeneklerinden içinize girebilmesi için izin veriyorsunuz. Kendinizi teselli ettiriyorsunuz ve bunda yeni bir güven duygusu kazanıyor ve böylece sayısız sevinç kaynaklarına kavuşuyorsunuz.

**Olumlama:** Tanrısal huzurun, sevincin ve ışığın beni sarmasına izin veriyorum.

## 29. Vajra-Mudra

(Ateşli Şimşek  
Kamasının Duruşu)



Her iki el: Baş parmağınızı orta parmak tırnağınızın kenarına bastırın, yüzük parmağınızı orta parmak kenarının kalan kısmına ve serçe parmağınızı yüzük parmağınıza bitişik tutun, işaret parmağınızı uzatın.

İhtiyaca göre ya da günde 3 kez 5'er dakika uygulayın.

Buna ek olarak burun kökünüzü, alnınızın ortasını, başınızın arkasını ve ensenizi orta parmağınızla ovabilir ve kendinizi rahatlatabilirsiniz.

Düşük bir kan basıncı ya da toprak elementindeki zayıflık (bk. Ek C), buna bağlı olan mide, dalak ve pankreas enerjisini güçsüzleştirebilir ya da zayıf bir kalp kan dolaşımını zayıflatır. Hareketsizlik, uyuşukluk ve baş dönmeleri bunun sonuçlarıdır.

Vajra-Mudra ile kan dolaşımı harekete geçirilebilir. Bunun yanında Yoga'nın yana doğru bel bükme ve sırt bükme hareketleri (bk. s. 193 ve 197), söz konusu olan enerjileri harekete geçirebilir. Cesaretli adımlar atmak ya da hareketlendirici veya kamçılayıcı müzikler dinlemek (örn. Ludwig van Beethoven'in Hammer, Çekiç-piyano sonatı ve 1., 2., 5. ya da 7. senfonisi; George Gerschwin'in Fa Majör piyano konçertosu; caz ya da rock'n roll, marş müzikleri, tekno vs.) de aynı şekilde gücü yenileyebilir. Ayrıca el bileklerine sıcak ya da soğuk su dökmek de yardımcı olabilir.

**Dikkat:** Hareketsizlik ve halsizlik bedensel olabileceği gibi zihinsel ve ruhsal yorgunluk nedeniyle de ortaya çıkabilir, bu durumda derdinizin devası devreye sokulan herhangi bir uyarıcı etken değil, bilakis sessizlik ve dinlenmedir.

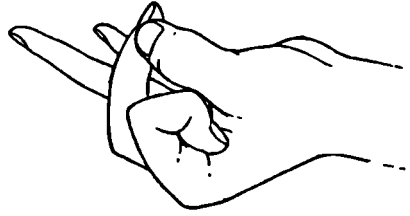
Doğanın büyük canlandırıcı güçleri, öküz gözü (Arnica montana) ve biberiyedir (Rosmarinus officinalis).

Kalça kemiğinizde yanan kor halinde bir küre imgeleyin. Her nefes alışınızla birlikte bu ateş küreniz omurganızdan yukarıya doğru yükselmekte ve kalbinize, boynunuzdan başınıza kadar ilerlemektedir. Küre bedeninizi ve canlılığınızı fıkır fıkır kaynatmakta, kalbinizi ısıtmakta ve zihninizi aydınlatmaktadır.

**Olumlama:** Bugün günümü sevinç içinde geçirmek istiyorum.

### 30. Bhramara-Mudra

(Anı)



Her iki el: İşaret parmağınızı baş parmak çukuruna yerleştirin ve baş parmağınızın ucunu orta parmağınızın tırnağına değdirin. Yüzük ve serçe parmağınızı uzatın.

Günde 4 kez 7'şer dakika. Daha fazla zaman ayırabilerseniz, Bhramara-Mudra uygulamanızı günde 8 kereye kadar çıkartabilir ve uygulama süresini 20 dakika civarında tutabilirsiniz.

Bu Mudranın ismi bir Hint dansından gelmektedir ve bir arıyı temsil eder. Biz günümüzde arı ürünlerini alerjilere karşı kullanmaktayız ve bu Mudra bu ürünlerle aynı etkiye sahiptir. İlginç!

Alerjilerin çıkış nedeni zayıf bir bağışıklık sistemi ya da zarara uğrayan bir bağırsak bakterisidir. Örneğin antibiyotikler ve birçok diğer ilaç bağırsak bakterilerine zarar vermektedir. Bunun sonuçları alın sinüzitlerindeki, bronşlardaki ve bağırsak yapısındaki balgamlaşmalardır, çeşitli döküntülerden hiç bahsetmeyeylim. İklim değişiklikleri, polenler ve hayvan kılları sadece etkenlerdir, fakat asıl sebep değildir. Önceleri bende astım ve alerjiler düzenli olarak birbirleriyle nöbetleşirlerdi. Bugün artık hiçbir şikayetim yok, çünkü beslenme ve yaşam tarzımı değiştirdim. Astımlılar az ya da iyisi mi hiç et yememelidir. Domates, biber, kiwi ya da çilek de yememeli ve süt içmemelidirler.

Bağışıklık sistemini güçlendirmek için düzenli olarak Yoga uygulamak, koşu ve yürümek çok iyidir. Steslerden kurtulmak ve yeterli dinlenme de çok önemlidir. Bağırsak bakterilerinden kurtulmak için bir çamur banyosu kürü uygulanabilir. Lavman

da çok etkili bir yöntemdir. Bu hiç de karmaşık bir iş değildir: Su deposunu banyonun üst tarafına asın, ılık bir ada çayı ya da papatya çayı ile doldurun, banyonun içine dört ayak üstünde diz çökün (bk. s. 95), hortum ucunu makata salın ve bağırsağı çay suyuyla doldurun. Gerisi kendiliğinden gelir. 3 kez tekrarlayın ve sonra biraz dinlenin. Lavmanı bir hafta içinde iki günde bir uygulamak en iyisi olacaktır. Bu birkaç ay için yeterlidir.

Astımlılar temizlik müptelasıdır ya da bulaşıcı hastalıklardan korkmaktadırlar. Dolayısıyla korkularınızla yüzleşin ve zihninizde bunları tetikleyen nedenler üzerinde durun.

Size korku veren nedir? Alerji duyduğunuz nesneyi gözünüzün önünde canlandırın. Ve bununla olan temasınızda sağlığınızın yerinde olduğunu imgeleyin. Başlangıçta bu düşünceye karşı içinizden bir tepki yükselecektir, bu olağandır. Buna karşı tepkiniz nötrleşinceye kadar, bu imge-leri tekrarlayın.

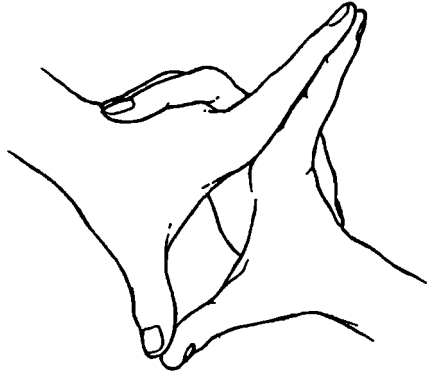
**Olumlama:** Ben ...'e güven ve sevgiyle bağlıyım.

### 31. Uttarakabodhi-Mudra

(Aydınlanma Mudrası)



Her iki el solarpleksus'un önünde, yani mide seviyesinde, birbirine kenetlenmiş, işaret parmakları birbirine yapışık ve baş parmaklar birbirine dokunuyor. İşaret parmakları tavana doğru bakıyor ve baş parmaklar zemine ya da mideye doğru bakıyor. Bu esnada yatay bir pozisyonda iseniz, baş parmaklarınızın uçlarını göğüs kemiğinizin üstüne yerleştirebilirsiniz.



Uttarakabodhi-Mudra her yerde, her zaman ve istenildiği kadar uygulanabilir.

Bu Mudrayı kendinizi bedensel ve zihinsel olarak halsiz hissettiğinizde, rahatlamak istediğinizde ya da parlak bir fikire, ruhsal bir ışığa ihtiyaç duyduğunuzda uygulayabilirsiniz.

Uttarakabodhi-Mudra metal elementini (bk. Ek C) güçlendirmektedir, akciğerin ve kalın bağırsağın enerjisi buna bağlanmaktadır. Nefes alışını güçlendirmekte; özellikle kalp ve üst akciğer bölgesinin açılması ile birlikte dinçleştirici bir tesir oluşturmaktadır. Metal elementinin sinir sisteminin yanında elektrik ya da enerjetik etkileri ileten her şeyle doğrudan bir bağı vardır. Burada söz konusu olan iç iletkenlerdir, fakat bunun yanında insanın çevresi ve kozmik güçlerle ilişki kurmasına yarayan dış iletkenlerle de alakalıdır. Metal elementi, Ki ya da *Prana* da denen evrensel güçleri dışarıdan içeriye iletmektedir ve dolayısıyla iç gü-

cün yenilenmesi ve doldurulmasından da sorumludur. Bu Mudrayı bundan dolayı bir paratonere benzetiyorum ve bir konferans ya da bir ders vermeden önce veya yazılı çalışmalarımın evvel onu sık olarak uyguluyorum. Bir taraftan çalışmalarımın özünü oluşturan tanrısal güçlerle ilişkiye geçmek istiyorum, diğer taraftan da dinleyicilerim ya da okuyucularım ile bir bağlantı kurmak istiyorum. Bu Mudranın etkisini test edin, hayret edeceksiniz!

Yabani iğde ağacı (*Hippophae rhamnoides L.*), genelde kış aylarında alınır, bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak insanı dinçleştirir.

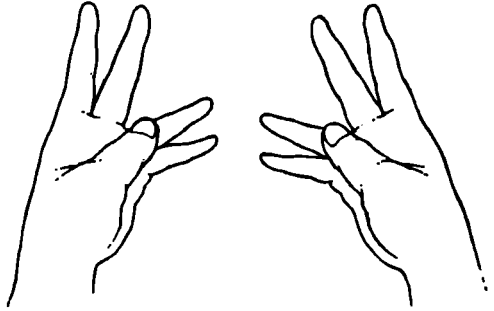
Kalça kemiğinizde başlangıcını bulan ve oradan kalbinize, başınıza ve bunun ötesine uzanan, buradan da sonsuzluğun bilinmeyen derinliklerine ulaşan bir iletken imgeleyin. Şimdi neyi diliyorsanız, çözümler, cevaplar, şifa gücü, anlayış vs., bu, bir ışık suretinde iletkeninizin içinden size ulaşıyor. Belki de tanıdığınız birisi için bir şeyler diliyorsanız, bu takdirde ışığı kalbinize yansıtın ve oradan da söz konusu olan kişiye aktarın.

**Olumlama:** Kozmosun güçleriyle olan birlikteliğim yaşamımı yeni bir ışıktaki görmemi sağlıyor.



### 32. Zehir Atma-Mudrası

Her iki el: Baş parmağınızı yüzük parmağınızın üçüncü kısmının yan tarafına yerleştirin.



Yılda en azından bir kez kan dolaşımını tahrik ederek vücudun boşaltımını kuvvetlendirme kürü planlamalısınız, ister güzel bir kür evinde olsun ister kendi evinizde, hiç fark etmez. Önemli olan, bu süre içinde kendinizi şımartmanız, rahat ettirmeniz ve buna rağmen yeterince hareket sağlayacak planlar (uzun yürüyüşlere çıkmak, Yoga, nefes çalışmaları) yapmanızdır. Çok etkili ve buna rağmen yumuşak bir etkisi ise, prinç ya da patates kürü sağlamaktadır. 3 ila 5 gün arasında belirleyebileceğiniz bir süre içinde, sabahları kahvaltıda sindirimi kolay olan ekmek yiyin ve bunun yanında ısırgan (*Urtica dioica* L.) bitki çayı için, öğlen ve de akşam saatinde prinç ve patates yanında buharda pişirilmiş yapraklı sebze yiyin. Aralarda çay ya da su için. Her ikinci gün bir lavman uygulanmalı (bk. s. 133) arada bir zehir atılmalı ve bu bir sargı ile desteklenmelidir. Örneğin patates sargısının hazırlanması kolaydır ve zehiri tam anlamıyla bedenin içinden çekip atmaktadır. Karaciğer ve böbreklerdeki genel artık atımını kolaylaştırmak için, organların bulunduğu bölgeye ya da bedenin ağrıyan kısımlarına yerleştirilebilir. Patatesler kabuklarıyla birlikte haşlanmaktadır ve bir çatal ile ezilmektedir, bir yün bez içine yerleştirilip sarılmaktadır; beden ve patates sargısı ayrıca sıcak bir bez ile sarılmaktadır. Sargı söz konusu olan yerde aşağı yukarı 30 dakika tutulmaktadır.

Zehirli artık maddeleri atma günleri sırasında insan kendini sık sık dinlendirmeli ve bu esnada zehir atma sürecini desteklemesi için, yapılacak en iyi şey bu mudrayı uygulamaktır. Bu günler zarfında atık ve zehirlerin haricinde başka ne gibi şeyleri atmaya hazır olduğumuzu düşünmek de bir başka önemli husustur: kötü anılar, eski dargınlıklar, alışkanlıklar, karakter özellikleri, korkular vs. Böylece yeni bir şey için yer açılmış olur. Peki bu atılacak şey ne olsun?

Aşağıdaki imgelemeyi günde birkaç kez ve tüm coşkunuzla uygulamalısınız:

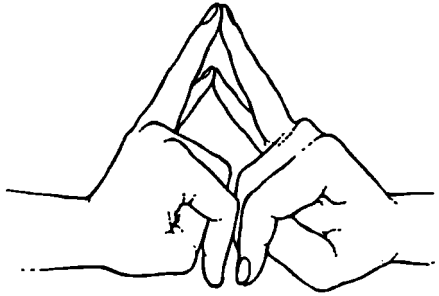
Bir film imgeleyin, bunun içinde ne attığınızı görün. Bunun için kendinize yeterince zaman tanıyın. Sonra dileğiniz olan, yeni bir imgelemede bulunun. Yeni olanı çok canlı ve ayrıntılı olarak imgeleyin ve hedefe ulaştığınızda yani dileğiniz yerine geldiğinde sahip olacağınız duyguları (rahatlama, gurur, sevinç vs.) zihninizde canlandırın.

**Olumlama:** Dileğimi, hedefimi tanrısal himayeye teslim ediyorum ve her şey iyi oluyor.

### 33. Shakti-Mudra

(Yaşam Enerjisi'nin Tanrıçası Shakti'yi Anmak İçin)

Her iki yüzük parmağını ve serçe parmaklarını birbirine değdirin. Diğer parmakları avuç içine kıvrılmış olan baş parmağın üstüne gevşekçe bükün. Nefes alışınızı kalça kemiği bölgesine kadar hissedin ve nefes verişinizi biraz uzatın.



İhtiyaca göre ya da günde 3 kez 12'ser dakika.

Shakti-Mudra göğsün alt kısmındaki nefes etkisini güçlendirir ve nefes kalça kemiği bölgesinde güçlendirilmiş olarak algılanır. Sakinleştirici bir etkisi vardır ve akşamları uyumanızı kolaylaştırır. Sık ya da uzun bir süre uygulandığı takdirde, letarjiye sebep olabilir. Kalça kemiği bölgesini iyice rahatlatır ve böylece bağırsaklardaki kramplara ya da adet sorunlarına karşı iyileştirici bir sonuç alınmış olur.

Uyku sorunlarına dair birçok soru alıyorum. Aşağıdaki önerilerden en azından biri her durumda yardımcı olur:

- Bu mudrayı uyumaya hazırlanmadan önce az değiştirilmiş bir haliyle uygulayın. Çoğu kişiler yan tarafları üstünde yatarlar ve bu pozisyonda bir yastıkucu ellerin arasına alınabilir, serçe parmakları ve yüzük parmakları birbirine değiyor ve diğerleri duruma göre ya yastığın üstünde ya da altında duruyorlar.

- Bir elinizi arkaya doğru bükün ve 6 kez yavaşça sola ve

sağa doğru döndürün; sonra diğer eli; bunun ardından ayaklarınızdan birini ve sonra da diğer ayağınızı döndürün.

- Islak bir bez ile ayaklarınızın dış ve iç taraflarını ıslatın ve kurulanmadan yatağa yatın.

Kedi otu [valeryan/girit sümbülü] (*Valeriana officinalis*) ve mayota otu [hublon/ömer şerbetcisi otu] (*Humulus lupulus L.*) sakinleştirici etkiye sahiptir.

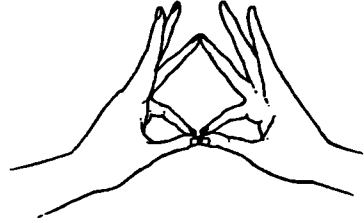
Yumuşak, akıcı şekiller ve yeşil renk kombinasyonları her zaman sakinleştirici etkiler oluşturur. Yeşil resimler imgeleyiniz (manzara, yaprak, ipek bir atkı) ve nefes verişinizi her seferinde daha da yavaşlatın ve derinleştirin.

**Olumlama:** Tüm varlığımı sükunet, uyum ve derin bir rahatlık duygusu kaplıyor.

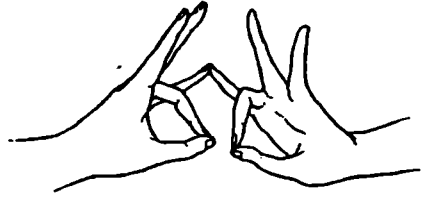
### 34. Maha-Kuyruk Sokumu-Mudrası

(Büyük Kalça Kemiği-  
Mudrası)

Yüzük parmaklarınızı uçlarından birbirine değdirin ve serçe parmakları ile baş parmaklarınızın uçlarını birleştirin. Bu duruşu 10 nefes çekişi süresince koruyun ve sonra değiştirin.



Şimdi serçe parmaklarınızı uçlarından birbirine değdirin ve yüzük parmaklarınızı baş parmaklarınızla birleştirin. Bu varyantı da 10 nefes alıp verme süresi boyunca koruyun.



İhtiyaca göre ya da günde 3 kez 7'şer dakika.

Bu olağanüstü Mudra, karın altı rahatsızlıklarına iyi gelmektedir; özellikle adet görme anındaki ağrılarda, ağır işleyen bağırsaklarda, bağırsak kramplarında ya da mesane ve prostat sorunlarında rahatlatıcı olduğu ve enerjileri dengelediği için, bu Mudranın insanı hafifletici bir etkisi vardır.

Bu Mudrayı tutarken ek olarak 10 ila 30 kez arasında Mula-Bandhalarınızı (bk. s. 185) uygulayabilirsiniz. Hergün sık olarak tekrarlayın. Bu egzersiz doğal olarak tuvalette de uygulanabilir. 50 yaşlarına varan çoğu insanın gizlenmiş dertleri mesane so-

runları, basur [hemoroid], mesane çıkışı ve makat bölgesindeki kasılmalar ya da gevşemelerdir. PC-kaslarının<sup>13</sup> çalıştırılması ile birlikte bunların hepsine dur denilebilir.

Mesane ve makat büzgen kas rahatsızlıklarına karşı ek bir önlem olarak Viparita-Karani (bk. s. 199) yardıma çağırılabilir. Bunların yanında kabak çekirdeği çiğnemek ve armut ağacı yapraklarından (*Pyrus communis*) ya da ayı üzümü [hoca yemişi] yapraklarından (*Arctostaphylos uva-ursi*) yapılan çayı içmek de mesane ve prostata iyi gelmektedir.

Boşaltma sorunları genel olarak salıverme sorunlarıyla alakalıdır ya da bir şeyleri aşmak, geçmek zorunda olmaktan korkmak gibi zihinsel ve duygusal sorunlarla yan yana yürürler. Aşağıdaki imgeleme ile birlikte bu tür sorunlar ile bağıntılı olarak pozitif örnekler oluşturulabilir.

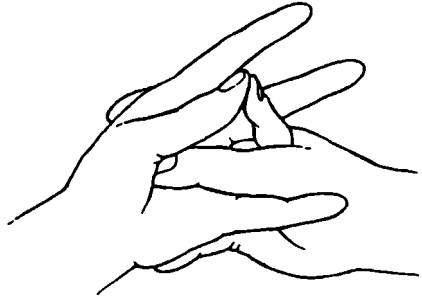
Uzun bir tünelin ötesinden bakıldığında dünya hep seven gözükür değil mi? Bizler de yaşamda sık sık tünellerden geçeriz, bir şeyleri aşıp geçmek zorundayız. İçinden geçilen tünel imgesi, işlerimizi tamamlamamıza devam etmemiz, yürümeye devam etmemiz ve umut etmemiz için bizlere yardımcı olabilir. Sonuçta her tünel ışığa varır, fakat bunun sonuna kadar gitmek için, insanın cesareti ve gücü olmalıdır.

**Olumlama:** Yolumun gidişatı ne kadar karanlık olursa olsun, varacağı yer yine de ışıktır yine de ışık.

### 35. Makara-Mudra

(Makara-Hint Mitolojisi'nden bir timsah)

Bir el diğerinin içinde yatıyor, alttaki elin baş parmağı serçe parmağı ile yüzük parmağı arasından geçiyor ve üstteki elin avuç içine yerleşiyor. Üstteki elin baş parmak ucu ile yüzük parmağı ucu birbirlerine değiyor. Günde 3 kez 4 ila 10 dakika arasında uygulayın.



Timsahlar sonu gelmez dinlenme süreleri içinde topladıkları enerjiden, kısa bir süre içinde inanılmaz kuvvetler açığa çıkartabilirler. İnsanın kendisinin de dinlenme zamanlarında dolan güç rezervleri vardır. Bu Mudra böbrek enerjisini harekete geçirmektedir ve bu enerji, güç rezervleri ile bağıntılıdır. Kendini halsiz hissetmek, sıkıntılı olmak ve hoşnutsuzluk duygusu ya da göz altlarının koyulaşması genelde enerji stoğunun azaldığının işaretidir. Diğer taraftan temiz havada yürüyüşlere çıkmak, kulak masajı yanında Yoga nefes egzersizleri uygulamak, insana büyük yararlar sağlamaktadır. Yogilerin eksiksiz nefes alma yöntemi bende kendini kanıtladı, bu ayakta, yürürken, otururken ya da yatar pozisyonda uygulanabilir. Derin nefes alın, karnınızı ve göğüs bölgenizi dışa doğru şişirin ve omuzlarınızı yukarıya doğru çekin, birkaç saniye nefesinizi tutun ve sonra tekrar yavaşça nefes verin. Nefes verişinizin sonunda karın tavanınızı biraz içeriye doğru çekin ki böylece daha fazla hava basınçla dışarıya itilsin. Bu esnada dikkat edilmesi gereken, nefes alış ve de verişler sonrasında birkaç saniyelik dinlenme araları vermektir. Nefesi-

niz buna rağmen yavaş, düzenli ve temiz olmalıdır.

Bu Mudra sakinleştirici ve toparlayıcıdır, ayrıca korunmuşluk ve güven hissi verir.

Topraktan günde 70 litre suyu emen ve bunu yapraklarıyla buharlaştıran kayın ağacı (*Betula verrucosa*) böbrek rahatsızlıklarına karşı iyi gelir, altın başak (*Solidago virgaurea* L.) böbrek yatağı [ya da havuzcuğu] iltihabında etkili sonuçlar alır ve yersarmaşığı (*Glechoma hederecea* L.) mesane sorunlarının sebep olduğu acıları dindirir.

Mavi rengi su elementine pozitif etkilerde bulunur.

Üstünde birçok çiçek bulunan bir çayır imgeleyin. Bunun ardında masmavi denizi görüyorsunuz ve mavi gök bunun üzerini örtüyor.

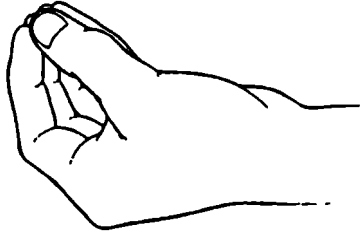
**Olumlama:** Kozmik, tanrısal enerji her zaman elimin altındadır ve ben onu bilgece kullanıyorum.



### 36. Mukula-Mudra

(Gaga eli)

Her iki el: Dört uzun parmağınızı baş parmağınıza değdirin ve parmak uçlarınızı, bedeninizin fazladan enerjiye ihtiyaç duyan kısmının üstüne yerleştirin.



İhtiyaca göre 5 kez 5'er dakika.

Bu güç veren ve rahatlatan Mudra, acıyan, zayıf düşmüş ya da kasılmış olan beden kısımlarına ve organlara uygulanmaktadır. Bu şuna benzer, sanki insan söz konusu olan beden kısmına ya da istenilen organa enerji yenileyen bir lazer ışını tutmaktadır. Samuel West, Amerikalı bir bilim adamı ve şifacı, Mukula-Mudrayı, bir organın elektrik açısından yeniden doldurulması gerektiğinde uygulamakta ve bununla büyük başarılar elde etmektedir. Bunun yanında o, her hastalığın ve de tanımlanamayan acıların, söz konusu elektro alanının zayıf düşmesinden kaynaklandığını da kanıtlayabilmiştir. West'in belirttiklerine göre, parmaklar, her organa özgü olarak, aşağıda gösterildiği gibi yerleştirilmektedir:

**Akciğer:** Parmaklar, soldan ve sağdan 5 cm kadar köprücük kemiğinin alt kısmına yerleştirilmektedir.

**Mide:** Her iki elinizin parmaklarını, doğrudan göğüs kemiğinin alt kısmına yerleştirin.

**Karaciğer ve Safra Kesişi:** Sol elinizi göğsünüzün en alt kemiğine yerleştirin ve sağ elinizin parmak uçlarını sağ tarafınızdaki kaburgalarınızın son kısımlarının üstüne 21 kez sür-

tün, tıpkı bir kibrit çöpünü yakmak istermiş gibi.

**Dalak ve Pankreas Bezi:** Sağ elinizi göğsünüzün en alt kemiğine yerleştirin ve sol elinizin parmak uçlarını sol tarafınızdaki kaburgalarınızın son kısımlarının üstüne 21 kez sürün, aynı bir kibrit çöpünü yakmak istermiş gibi.

**Böbrekler:** Her iki elinizin parmaklarını, kalçanızın 5 cm kadar üst kısmına, sırtınıza yerleştirin.

**Mesane:** Her iki elinizin parmaklarını, kasık kemiğinin sol ve sağ yanına yerleştirin.

**Bağırsaklar:** Bir elinizin parmaklarını göbek deliğinizin üstüne yerleştirin ve soldan sağa doğru gitgide büyüyen bir çember çizin (tıpkı bir helezon gibi).<sup>14</sup>

Bunun yanında her zaman Yogilerin eksiksiz nefes alma yöntemi uygulayın ve nefes aldıktan sonra, uzatılmış aralarda, biraz aşağıda belirtilen olumlamayı söyleyin.

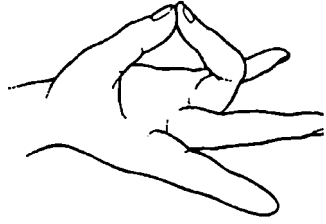
Aşağıdaki renkler ilave bir etkiye sahiptir:

Akciğer tedavisinde beyaz rengini imgeleyin, karaciğer ve safra kesesi için yeşil; mide, dalak ve pankreas için sarı; kalp ya da ince bağırsak için kırmızı; böbrekler ve mesane için mavi.

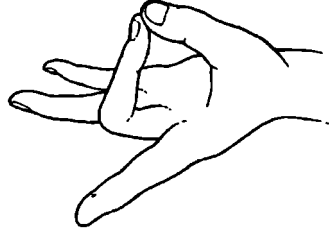
**Olumlama:** Pislik dışarı, güç içeri.

### 37. Eklem-Mudrası

Sağ el: Baş parmak ve yüzük parmağınızın uçlarını birleştirin.



Sol el: Baş parmak ve orta parmağınızın uçlarını birleştirin.



İhtiyaca göre ya da günde 4 kez 15'er dakika. Hastalık durumlarında bu Mudra günde 6 kez 30'ar dakika uygulanmalıdır.

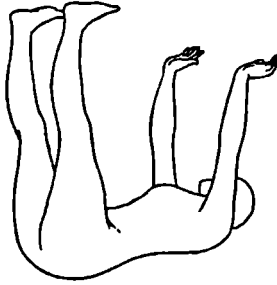
Bu Mudra eklemlerdeki enerjiyi dengelemektedir. Yürüyüşlere çıktığımda, özellikle uzun dağ gezintilerinde yokuş inerken dizlerim ağrıdığımda ya da uzun süre bilgisayar başında oturduğumda ve dirseklerimde bir rahatsızlık hissettiğimde, bu Mudrayı uygulayarak iyi sonuçlar alıyorum.

Kitaplarımda tanıttığım (bk. kaynak eserler) birçok dinamik Yoga egzersizi, eklem ağırlarına iyi gelmektedir. Aile bireylerimin yaşlılarının hepsi, kısmen ağır artroz rahatsızlıkları çekmektedir. 20 yıl önce ben de diz ve kalça eklemlerimde acılar çekerdim. Bugün artık Yoga sayesinde hiçbir şikayetim olmadan yaşıyorum. Buna ek olarak her türde sargılar da yardımcı olmaktadır. Kendinizi bu tür acıların kronik olduklarına ve bunu hayatınızın sonuna kadar çekmek zorunda olduğunuza inandırmayın. Buna karşı bir şeyler yapın! İyileşme aylar alabilir, fakat sebat gösterirseniz, başracığınızdan emin olabilirsiniz.

Eklemler için mükemmel bir egzersiz, Küçük ayı'dır. Burada önemli olan kendinizi gevşek tutmanız ve çemberleri yavaş bir şekilde çizmenizdir. Hareketler yavaşlatılmış bir nefes akışı için-

de birbirini takip etmektedir.

Sırt üstü uzanın, dizlerinizi hafifçe çekin ve dizlerinizi kucaklayın. Sonra bacaklarınızı ve kollarınızı dikey pozisyona getirin.



- Bacaklarınızı ellerinizi ve ayaklarınızı rahat bir şekilde salayın.
- Ayak ve el eklemlerinizle çemberler oluşturun.
- Kollarınız ve bacaklarınızla geniş çemberler oluşturun, tavanın üstüne yatay büyük bir sekiz çizmek istermiş gibi.
- Bacaklarınızı ve kollarınızı bükün ve uzatın.

Eklemlere iyi gelen bitki, ister insan için olsun ister hayvan için, ezelden beri büyük karakafes otudur [merkep kulağıdır] (*Symphytum officinale* L.)

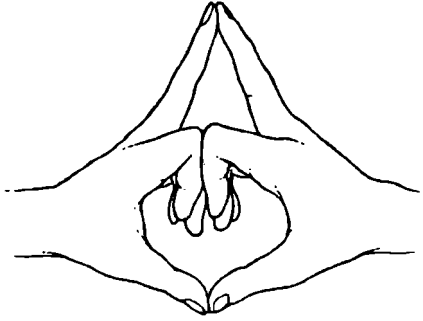
Hareketliliğinizin tadını çıkardığınız imgelemelerde bulunun; kolay ve rahat bir şekilde bacaklarınızı, kollarınızı, ayaklarınızı, ellerinizi, boyun ve ensenizi hareket ettirin. Kendinizi bir dansçı, sporcu ya da cimlastik yıldızı olarak görün ve enerjinizin nasıl aktığını ve ruh halinizin nasıl yükseldiğini hissedin.

**Olumlama:** Ruhumu yükselten ve zihnimi uyaran hareketliliğimin tadını çıkartıyorum.

### 38. Kalesvara-Mudra

(İlah Kalesvaraya adanmıştır, o zamanın ötesinde hükmetmektedir)

Orta parmaklarınızın uçlarını birbirine değdirin, işaret parmağınızın ilk iki eklem kısmını ve baş parmaklarınızın uçlarını birbirlerine değdirin. Diğer parmaklarınızı içe doğru bükün. Baş parmaklar göğüse bakmaktadır ve dirsekleriniz çapraz olarak dış tarafa yönlendirilmiştir.



10 kez yavaş ve derin nefes alıp verin. Bunun ardından nefesinizi gözlemleyin ve bu sırada nefes veriş ve alışlarınızın aralarını biraz uzatın.

Kalesvara-Mudra düşünce akışlarınızı veya karmaşık duygularınızı sakinleştirmektedir. İnsan ne kadar sakinleşirse, düşünceler arasındaki zaman süreleri de bir o kadar genişler ve düşünceler de berraklaşır, böylece kendinize dair yeni gözlemlerde bulunmanız, çözümler aramanız ve bulmanız kolaylaşır.

Aşırı derecede faal bir düşünme mekanizmasında, örn. belli bazı düşünceler kafanızın içinde dönüp durduğunda ve de durdurulamadığında, akarsu çiçeği (Bachblüte). Nr. 36 kebab kestanesi gerçek mucizeler meydana getirir.

Bu Mudra karakter özelliklerinin değiştirilmesinde, hafızanın geliştirilmesinde ve odaklanmalarda ya da bağımlılıkların giderilmesinde uygulanabilir. Günde en azından 10 ila 20 dakika arısında uygulanmalıdır.

Tıpkı bir heykeltraşın bir taş kütlesinden kalıplar çıkarması

gibi, bizler de yaşamımız boyunca kendi karakter özelliklerimizi törpüleriz. Bu insanın kendisine karşı sürdürdüğü bir savaşa dönüşmemelidir, aksine sevgi ve anlayış ile doğru yöne doğru bir yönlendirme olmalıdır. Kötü karakter özellikleri, alışkanlıklar ya da bağımlılıklar ne kadar nahoş ve rahatsız edici olurlarsa olsunlar, onları aşmamız durumunda, onlar her durumda bizi ileriye götürmektedir.

- İlk olarak bu özelliğin ya da duruma göre alışkanlığın size ne gibi faydalar sağladığını kendinize sorun.
- Bu projede size eşlik etmesi için, Kozmik Şuur'dan yardım dileyin.
- Yeni özelliği ya da alışkanlığı olabildiğince kesin hatlarıyla tasvir edin.

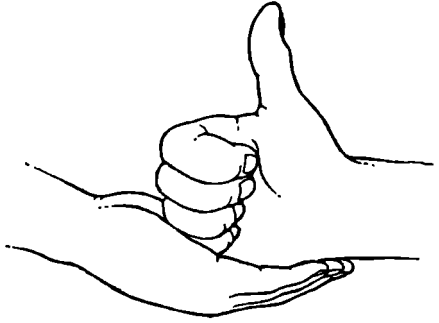
Yeni bir tarz ve şekilde karşılık verdiğiniz tepki ve davranış biçimleri imgeleyin.

**Olumlama:** (Şöyle ya da böyle) olmak hoşuma gidiyor.

### 39. Şivalinga

(Güç veren Mudra)

Sağ el baş parmağı dikili olarak, çanak şekli verilmiş sol elin üstüne yerleştirilmektedir. Sol elin parmakları iyice birbirine bitiştirilmiştir. Eller karın hizasında tutulmaktadır ve dirsekler dışa dönük ve hafifçe öne bakmaktadır.



İhtiyaca göre, istenildiği kadar ya da günde 2 kez 4'er dakika uygulanmaktadır.

Bu Mudranın sağ eli, eril gücü temsil etmektedir yani Şiva'nın Phallus'unu. Şiva ise, Hint mitolojisinin en büyük ilahının yıkıcı yüzünü açığa çıkarmaktadır. Nasıl ki Phallus yeni bir başlangıcı temsil eder, bunun gibi Şiva da bir şeyleri yok ederek ve dolayısıyla gerekli şartları hazırlayarak, bu yeni başlangıcı asıl mümkün kılan ilahtır. Örneğin çiçekler solmayacak olsaydı, meyveler de olmazdı ya da içimizdeki tüketilmiş hücreler yok edilmeyecek olsaydı, bu takdirde urlar oluşurdu vs. Bu başı sonu olmayan bir döngüdür ve kendi içimizde bedensel, zihinsel ve ruhsal açıdan da aksamadan işlemelidir. Bir iç güç bunun işlerliğini korumaktadır ve bu su elementi altında sınıflandırılan (bk. Ek C) gücü herkes kendi deposunda barındırmaktadır. Bu stok nefes ile beslenmektedir. Bundan dolayı nefesin optimal bir niteliğe sahip olması (bk. s. 27 ve devamı) çok önemlidir. Su elementi elin dış kenarına etki etmektedir ve elin ortasına ve baş parmak ise, akciğer tarafından alınan enerjinin rağbet ettiği bir yerdir.

Bu Mudra uykusuzluk, hoşnutsuzluk, uyuşukluk, bunalım durumlarında ya da aşırı gerginlikler veya baskılar sonucu insan kendini tükenmiş gibi hissettiğinde uygulanabilir. Bunların yanında bekleme zamanlarında, örn. hekimin bulgularını beklerken vs. bu Mudradan yararlanılabilir. Bu, nerede veya nasıl bir hastalığa maruz kalınmış olunursa olunsun, iyileşme sürecini hızlandırmaktadır. Şifa ile ilgili olarak, genelde bilinenden daha fazla mucizeler gerçekleşmektedir. Bu gerçeği aklınızın bir köşesinde tutun, belki bir gün sizin de şifaya ihtiyacınız olabilir.

Sol elinizin bir havan ve sağ elinizin bir tokmak olduğunu düşünün. İlk nefes çekişleri esnasında, düşüncenizde sizi hasta eden şeyin, karanlık iri bir kum gibi, sol elinizin üstüne düşmesini sağlayın ve sağ elinizin kenarıyla bunu en incesinden bir kum haline getirene kadar ezin, sonra onu bir üfleyişte avucunuzun üstünden havaya yayın, bırakın uçuşsun gitsin. Bunun ardından bir süreliğine oturun ve şifa veren enerjileri sağ baş parmak ucundan el çanağınıza ya da bir diğer ifadeyle depoya akıtın. Bu esnada tüm kalbinizle aşağıdaki olumlamayı birkaç kez söyleyin.

**Olumlama:** Şifa verici bir ışık, bedenimin her bir hücresine ışınını gönderiyor, çözülmesi gerekeni çözüyor ve güçlendirilmesi gerekeni tekrar yeniliyor. Teşekkürler!



## 40. Dinamik Mudra

İsminden anlaşıldığı üzere, bu Mudrada parmaklar hareketsiz tutulmamaktadır, bilakis hareket ettirilmektedir.

Her iki el: Her nefes verişte bir parmak ucu baş parmak ucu üstüne yerleştirilmekte, nefes alırken bu parmak yeniden uzatılmaktadır. Bu esnada bir hece-Mantra söylenmektedir.

"Saaa" hecesinde baş parmak ile işaret parmağı birleştirilmekte,  
"Taaa" hecesinde orta parmak ve baş parmak,  
"Naaa" hecesinde yüzük parmağı ve baş parmak,  
"Maaa" hecesinde serçe parmağı ve baş parmak.

İkinci sıralamada baş parmak, parmak ucundan değil, tırnak kısmından bastırılmaktadır.

Üçüncü sıralamada baş parmak ile birbiri ardına tüm parmaklara bastırılmaktadır. Bu esnada diğer parmak uçları avuç içine bastırılmaktadır.

Bu Mudra günde 5 ila 30 dakika arasında uygulanabilir.

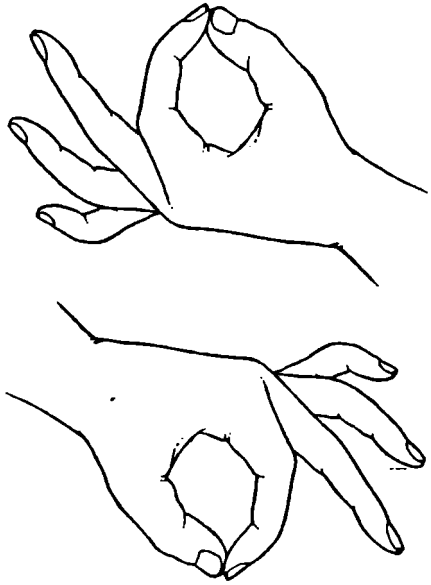
Parmak oyunlarını çocukluk zamanlarımızdan beri biliriz ve oynarız, bunlarda her bir parmağa basıldığında veya parmak büküldüğünde ya da uzatıldığında çocuk tekerlemeleri söylenir. Günümüz şifa pedagogları, konuşma ya da öğrenme sorunlarında bu el egzersizlerinden yararlanmaktadır. Beyin işlevleri ve sinirlerin rahatlaması için de bu olağanüstü bir Mudradır. Odaklanmayı güçlendirmekte ve iç huzur sağlamaktadır. Nefesin yavaş, akıcı, ritmik ve düzenli olmasına dikkat edilmelidir.

## 41. Jnana-Mudra ve Chin-Mudra

(Bilincin ve Bilginin Duruşu)

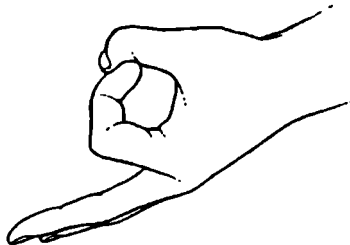
Her iki el: Baş parmak uçlarınızı işaret parmaklarınıza değdirin, diğer parmaklarınızı uzatın. Ellerinizi gevşek bir şekilde baldırınızın üstünde tutun.

Parmaklarınızı yukarıya, göğse doğru tuttuğunuzda, buna Jnana-Mudra denir; parmaklarınız aşağıya, yeryüzüne doğru tuttuğunuzda, buna Chin-Mudra denir.



Bu Mudralar iki tarzda uygulanmaktadırlar: Birincisi yukarıda tasvir edildiği gibidir, yani baş parmak ile işaret parmağınızın uçları birbirine değer ya da ikinci tarz, ki bu durumda işaret parmağınızın ucu baş parmağın ilk eklem parçasına değmektedir ve baş parmak işaret parmağınızın tırnağına hafif bir baskı uygulamaktadır. İlk tarz edilgen alıcı ve ikinci tarz etken verici bir tutuştur.

Bunlar Hatha Yoga'nın en tanınmış el tutuşlarıdır ve bedensel,



zihinsel ve ruhsal alanda etki etmektedirler. Bu tutuşlar, insan şuurunun (işaret parmağı) Kozmik Şuura (baş parmak) olan bağlılığını temsil etmektedir. Uzatılmış üç parmak Guna'ları, mikro ve makro kozmosdaki tüm evölüsyonu ayakta tutan nitelikleri temsil etmektedir: Tama'lar (letarji), Raja'lar (faaliyet) ve Sattwa (denge, uyum). İşaret parmağı ve baş parmağın oluşturduğu kapalı çember Yoga'nın asıl gayesini temsil etmektedir: Atman, yani bireysel ruh ile Brahman, yani alemler ruhunun birleşmesini temsil eder.

Bu Mudrayı Hint ilahlarının birçok tasvirinde bulmaktayız; bu arada sağ el kalp seviyesine yükseltilmiştir ve birbirine değen baş ile işaret parmakları inanca yöneltilmiştir. Bu, öğretinin tebliğ edildiğini gösteren tutuştur. Budistler de bunu bilmekte ve buna Vitarka-Mudra (görüşme tutuşu) demektedirler. Bu tutuş ile ilah ya da Buda, sözlerinin önemine işaret etmektedir. Eski Bizans ikonlarında İsa da bu tutuş ile tasvir edilmekte ve Katolik Liturya [din adamı ile cemaatin karşılıklı olarak okudukları dua usulü] sırasında da rahip dönüşümün [ekmek ve şarabın İsa'nın vücut ve kan cevherine dönüşümü] ardından aynı tutuşu göstermektedir.

Jnana-Mudra kalp hizasında uygulandığında, bu benim çok hoşuma gitmektedir. Dolayısıyla el yine kalp hizasında bulunmaktadır, işaret parmağı ve baş parmak birbirlerine değmektedirler; fakat burada içe ve yukarıya doğru yönlendirilmişlerdir. Bu şekilde doğrudan Tanrının bilgisini temsil etmektedir. Burada söz konusu olan, insanın tanrısal bilgiye kendini vermesi ve onu tanımasıdır. Bu tutuşta benim kalbimi duyulandıran bir incelelik vardır.

Jnana-Mudra'nın bu varyantları ile birlikte bizler artık spiritüel alana girmiş bulunuyoruz, fakat bu Mudranın bedensel tesirleri de hafife alınacak gibi değildir. Bu tutuşun, bedensel rahatsızlıklara karşı uygulanması gerektiğinde, Jnana ve Chin Mudralarından hangisinin uygulandığı önemli değildir. Dev

Keshav'in belirttiklerine göre bu Mudra bir evrensel yardımcı ilaçtır ve bu zihinsel gerginlikleri, karışıklıkları düzene sokmaktır ve hafıza ile odaklanma gücünü desteklemektedir. Zihni açmaktadır, her durumda "aklı başında" olmayı kim istemez. Bu aynı zamanda uykusuzluk, aşırı uyku, bunalım ve yüksek kan basıncı gibi rahatsızlıklarda da uygulanmaktadır. Bu Mudra diğer Mudralar ile birlikte de uygulanabilir, önce ya da sonra veya sağ el ile bunu tutarak ve sol el ile diğer Mudralardan birini uygulayarak, bunların tesiri artırılır. Bu Mudrayla ilgili diğer açıklamaları sayfa 16'da bulabilirsiniz.

Bu Mudra metal elementini harekete geçirmektedir (bk. Ek C) ve beyaz rengi bu unsurun altında sınıflandırılmaktadır. Beyaz, içinde saklı bolluğun barındığı sanal boşluktur. Beyaz doğumun, ölümün, yeni bir başlangıcın ve gelişimin rengidir, beyaz bunun yanında birliğin, barışın ve huzurun da rengidir. Beyaz zihni açar ve ruha huzur verir.

Beyaz rengini imgeleyin. Başlangıçta zihninizde beyaz nesneler canlandırın, sonra soyutu deneyin. Beyaz bir duvar imgeleyin ve sizi ziyarete gelen formlar ve renklerle kendinizi hayrete düşürün. Bunların içinde şifreli mesajlar saklanmış olabilir.

**Olumlama:** Tanrısal bilgi yaşamımı zenginleştirmekte ve kolaylaştırmaktadır, tanrısal bilgelik kalbimi yükseltmekte ve bana yolu göstermektedir.

Gök ne kadar karanlık olursa,  
yıldızlar da bir o kadar daha  
parlak görüneceklerdir.  
*Leonardo da Vinci*

## *Spiritüel Mudralar*

Şimdi sıra, kadim zamanlardan bu yana mabetlerde ve kiliselerde duayı, tefekkürü ya da bir diğer ifadeyle meditasyonu desteklemek için uygulanan Mudralarda ve bizler bunları Hint ilah tasvirlerinde, İsa, Buda ve azizlerin tasvirlerinde görmekteyiz. Söz konusu olan ilahın ya da bilgenin el duruşu aynı zamanda bir ruh halini de ifade etmektedir ve meditasyonda bulunan bilerek ya da bilmeyerek söz konusu olan ruh haline girmeyi ummaktadır. Bu Mudralar karakter özelliklerini de temsil etmektedir. Uzun meditatif gözlemlerde bunlar meditasyonda bulunana geçmektedir. Örneğin Yunanistan'da müzelerde tanrı heykellerine baktıktan sonra ziyaretçilerin daha dik bir duruşa geçtikleri gözlemlenmiştir.

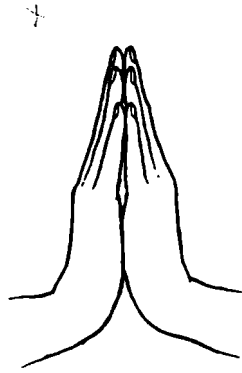
Spiritüelliğin, geçmişe dair değerlendirmelere ya da gelecek planlamalarına ve de günlük yaşama entegre edilmesini gerekli gördüğüm için, düşünce ve de duygu alışkanlıklarına hitabeden daha yeni Mudraları da bu bölümün içine kattım.

Genelde süre belirtmedim, çünkü bunlar kişiye göre değişir. Aşağıda belirtilen bu Mudra meditasyonlarına bazıları sadece bir kez ihtiyaç duyar ve bunları sadece bir iki dakika uygulayarak istenilen etkiyi alabilir. Başkaları birkaç gün ya da birkaç hafta boyunca, günde 7 ila 30 dakika arasında meditasyon yapar ve bunun sonucunda istenilen etkiyi algılar, dolayısıyla bir şeylerin değiştiğinin ya da üst şuur ile olan irtibatının derinleştiğinin farkına varır.

## 42. Atmanjali-Mudra

(Dua Ediş Duruşu)

Ellerinizi Kalp Şakrasının önünde birleştirin ve avuçlarınızın arasında küçük bir boşluk bırakın. Meditasyonun başında ya da sonunda ister oturarak ister ayakta, kollarınızı genişlemesine açarak bir süreliğine göğre yükseltin.



Ellerinizi göğsünüzün önünde birleştirdiğinizde, bu iç birikiminizi destekler ve uyum, denge, rahatlık, sessizlik ve huzur verir. Bu tutuş sol ve sağ beyin yarılarınızı harekete geçirir, koordine eder ve dengeler. Tanrısal olana, kalbinizin dileğini gerçekleştirmesi için bir dilekte bulunduğunuz dua meditasyonunu destekleyebilir. Siz bu Mudra ile aynı zamanda saygınızı ve şükranınızı de ifade ediyorsunuz. Bu Hindistan'da zaten bir selamlaşma ya da teşekkür tutuşudur; insan bir diğer insana bu şekilde saygısını göstermektedir.

Kadim Keltler ve Germenler göğre yükselttikleri kollarıyla tanrıları ile bağlantı kurmaktaydılar. Bu tutuş çok kudretlidir ve bu Hristiyanlaştırma dönemlerinde yasaklanmıştır. Daha sonraları tekrar uygulamaya koyuldu, fakat bu sefer bunları uygulayanlar artık halk değil rahiplerin kendileri ve de tarikat insanlarıydı. Güç kimde olacak?

Önceden de belirtildiği gibi, o düşüncelerimizi sakinleştirir ve böylece içimizde bir anlayış oluşturur. Sakin düşüncelerin temeline genelde malum bir güç yatar, bedensel kuvveti yapılandıran ve ruh halini sağlamlaştıran, aydınlatan ve kuvvetlendiren bir güç.

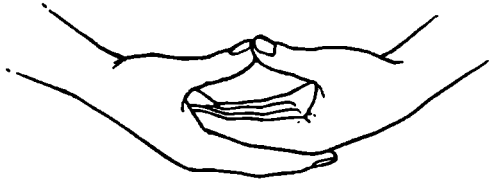
Kutsal bir güç yerinin üstünde bulunduğunuzu hayal edin. Belki de siz, sizin için özel bir önemi olan, güçlü bir kutsal yer biliyorsunuzdur. Bunu zihinsel olarak her istediğiniz anda kendi sakın küçük odacığınıza getirebilir ya da kendi ihtiyaçlarınıza uygun bir yer imgeleyebilirsiniz. Bu yeri mümkün olduğunca ince ayrıntılarına kadar imgeleyin. Kutsal yerlerde insan özel bir enerji hissederek, bunu içinde hissetmeye çalışır. Bu Mudra sizi alıp sessizliğe götürür ve şimdi siz ister bir soru sorun ya da bir dilekte bulunun, isterseniz de övgü ve teşekkürlerinizi iletin, eminim ki uygun bir zamanda, siz buna hazır olduğunuzda, ihtiyaçlarınıza uygun en iyi tarz ve yöntemlerle size yardım edilecektir. Sonunda bir süre daha sessizliği koruyun, tanrısal huzurun ve sevincin içine dalın.

**Olumlama:** Benim için hazır tutulan iyiliği tüm minnettarlığım ile kabul ediyorum.



### 43. Dhyani-Mudra

(Meditasyon Duruşu)



Her iki eliniz üst üste duran iki çanak gibi, sol eliniz sağın içinde ve baş parmaklarınız birbirine değiyor. Eller ve kollar kapalı bir enerji çemberi oluşturuyor, ellerin bu pozisyonu, bacakların meditasyon oturuşunda aldığı pozisyonla örtüşmektedir.

Bu klasik meditasyon oturuşudur, herhangi bir özel nedenim olmaksızın meditasyon yaptığım da, ben bu konumu alırım. Hareketsiz bir şekilde sadece otururum ve nefesimi gözlemlerim, tamamen pasifimdir ve böylece tanrısal olanın benim içimde ve benim için etkin olmasına olanak sağlarım. Biliyorum, tanrısal olan benim için en iyi olanı ister, her zaman ve her yerde yardım eder. "Sen ne dilersen o olsun" ifadesi, en içten bir huzurun ifadesidir.

Çanak şekli verilmiş olan eller, insanın içsel olarak huzur içinde, arı ve spiritüel yolda ihtiyaç duyacağı şeyleri alabilmek için içini boş tutmakta olduğunu temsil eder. Evrende boş alan bulunmadığından (bize "boşluk" gibi görünen her şey, aslında süptil enerjilerle doludur), bu boşluk yeni enerji ile dolacaktır ve niteliği belirleyen de bizim düşüncelerimiz ve duygularımız olacaktır, öncelikli olarak bağışlama çalışması için çaba sarf etmek ve her şey ile huzur ve barış içinde yaşamak büyük bir öneme sahiptir.

Bu en iyi arkadaş ya da kız arkadaş ile sesizce yan yana oturmaya benzer. İnsan hiçbir şey söylemeye ihtiyaç duymaz, hiçbir dileği kalmamıştır, çünkü insan bilmektedir ki, söylenme-

si gereken her şey söylenmiştir. İnsan bağı hisseder ve bu yeterlidir.

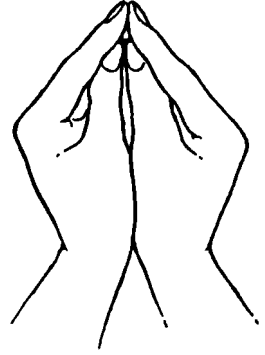
Klasik meditasyonda bu Mudra ile birlikte boşluk üzerine "düşünülmektedir", dolayısıyla insan hiçbir şey üzerine düşünmez. Bu çok zordur ve bundan dolayı bir ikinci varyant daha vardır: Burada dikkat nefese yönlendirilmektedir; yani tüm duyular nefese odaklanmıştır. Bunu gerçekleştirebilmek daha olanaklıdır, fakat bu da zorluklar çıkartabilir. Düşünceleriniz sık olarak nefesinizden uzaklara doğru kayıyor ise ya da hatta olumsuz kılı kırk yarma eğilimleri gösteriyorsanız...

...bu takdirde zihninizde tanrısal olanı temsil eden bir sembol (ışık, üçgen, tekerlek, çiçek, taş vs.) tasarlayın. Bu sizin için, tanrısal olan ile aynı sularda bulunmanızı sağlayabilecek bir çapa gibi olmalıdır.

**Olumlama:** Sen ne dilersen o olsun.

#### 44. Öz Varlığın Mudrası

İşaret, orta, yüzük, serçe parmaklarının uçlarını ve el kenarlarınızı birbirine değdirin. Yan yana tutulan baş parmaklarınız, serçe parmaklarınızın uçlarına ulaştıran bir "yol" olarak, bunlara dokunmaktadır. Serçe parmak uçlarınızın altında küçük bir aralık oluşuyor, bunun içinden dışarıya ışık süzülüyor. Bu aralık tanrısal bilgi yoluyla kalp gücüne işaret etmektedir. Bu



aralık her insanda farklıdır. El egzersizleri ve duruşları üzerine, yıllardır yoğun çalışmalarda bulunan Sophie Rodelli, bu konuyla ilgili şunları bildirmektedir: "Bu Mudra, bedensel güç tarafından üstü örtülen, fakat arada bir sevinç ve acılar tarafından açığa çıkarılan ya da gizem bilim okullarının içten insanları aracılığıyla iç insana yönlendirilen insanın öz varlığını temsil etmektedir."<sup>15</sup>

Başlangıçta ellerinizi bu tutuşta alnınızın önüne getirin ve gözünüzü kırpmadan tutabildiğiniz sürece bu aralığa bakın. Sonra kollarınızı alçaltın ve bu Mudrayı kısa bir süre, birkaç santimetre çenenizin altında tutun. Şu an ellerinizin bulunduğu yer, kadim sırlara göre insan Ruhunun bulunduğu yerin ta kendisidir ve bundan dolayı elleriniz mabet şeklini almışlardır. Şimdi nefesinize dikkat edin. Her nefes verişinizde yumuşak bir "Huuu" üfleyin ve kendinizi bu küçük aralığın içinden sonsuzluğa, büyük sırra ulaştırın.

Bu mudrayı oluşturduğumuzda ve bağdaş kurarak meditasyon oturuşunu aldığımızda, beden kısımlarımızda birçok üçgenler

oluşmaktadır (ben bunları saymaya çalıştım); başta parmaklardaki küçük aralıklarda, sonra el, kol, bacak ve tüm beden durumunda. Üçgen tanrısal olanın sembolüdür ve şimdi bedenlerimiz bu duruş aracılığıyla bunu defalarca dışa vurmaktadır. Bu Mudra sözsüz bir dua, sessiz bir meditasyondur, tanrısal olana kendini vermedir.

Bu Mudra ile kavranılamaz olan tanrısal alana adım atmaktayız ve bu Mudra, kutsal pazar gününde, müsvedde çalışmalarını çerçevesi içinde yazıya dökmeye cesaret ettiğim tek Mudradır. Bununla birlikte bugün, bu Mudra üzerinde meditasyonda bulunduktan sonra, 'tesadüfen' Hermann Hesse'nin bir şiiri ile karşılaştım:

Suret ve yansımalar içinde yaşayıp gidiyoruz  
ve daim değişmeyen varlığı  
sadece acılı günlerimizde seziyoruz,  
budur karanlıkta kalan rüyaların bizlere açıkladığı.

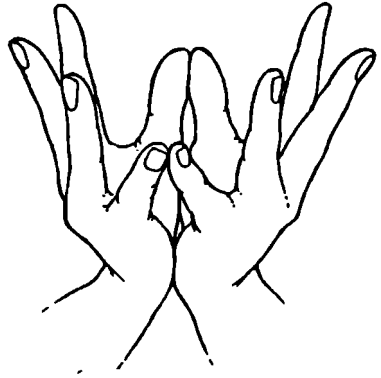
Halimiz klavuzsuz körler ile aynı,  
hayal ve köpükten sevinç duyuyoruz,  
sadece sonsuzlukta bulunabilir olanı,  
hasretle zaman ve mekanda arıyoruz.

Kurtuluş diliyoruz ve de şifa bir parça,  
cisimsiz rüya sunularında  
ne de olsa bizler tanrılarız ve de bir parça  
katkımız var yaratılışın ezeli başlangıcında.<sup>16</sup>

## 45. Lotus-Mudra

(Arınmışlığın Sembolü)

Sırf el kenarlarınızın ve parmak uçlarınızın birbirine değebileceği şekilde ellerinizi göğüsünüzün önünde birleştirin, bu Lotus çiçeğinin tomurcuğudur. Şimdi ellerinizi açmaya hazırlanıyorsunuz, fakat serçe parmaklarınızın uçları ve her iki baş parmağı-



nızın dış kenarları temasta kalıyorlar; artık diğer parmaklarınızı olabildiğince açabilirsiniz. Dört derin nefes alışı ardından ellerinizi tekrar tomurcuk halinde kapatıyorsunuz, şimdi her iki elinizin uzun parmaklarını, tırnak kısımlarından birbirine değdiriyorsunuz; sonra parmakların sırtını, ardından ellerin sırtını birbirine değdiriyorsunuz ve sonra ellerinizi bir süre bu şekilde asılı tutup sallayın ve rahatlatın. Bu hareketler sırasında parmaklarınız bir sonraki harekette biraz daha fazla aşağıya doğru uzanarak sarkıyor. Şimdi ellerinizi aynı yoldan geriye tekrar tomurcuk haline ve açmış çiçek şekline getiriyorsunuz. Defalarca tekrarlayın.

Bu Mudra Kalp Şakrasına aittir ve kalp temizliğinin sembolüdür. Sevgi kalpte evindedir, dolayısıyla da iyilik severlik, yakınlık, iletişim ve bizler bunları temiz tutmalıyız ve hiçbir beklentimiz olmadan insanlara sunmalıyız, tıpkı açmış bir çiçeğin kendi çanağını böceklerle sunması gibi. O onlar için besindir ve soğuk gecelerde sıcaklık verir. O, bundan dolayı böcekler tarafından tozlanmaktadır ve var olma amacını yerine getirebilmektedir. Bizler de birlikte yaşamakta olduğumuz insanlar ile az ya da çok birbi-

rimize bağlıyız, iyi ve kötü günlerde ve birbirimize muhtacız. Fakat açmış olan çiçeğin bizler için bir mesajı daha var. O kendini güneşe açmaktadır, tanrısal ilkeye ve böylece ihtiyaç duyduğu her şeyi kendisine armağan ettirmekte ve ona cömert davranılmaktadır, ona "ihtiyaç" duyduğundan fazlası verilmektedir. Açmış çiçekler bizleri sevindirmektedir, çünkü onlar sevinci, tanrının yüzünü kendi içlerinde taşımaktadırlar ve yaymaktadırlar.

Kendinizi iliğimize kadar emilmiş, sömürülmüş, anlaşılmamış ya da yalnız hissediyorsanız bu Mudrayı uygulayın. Kendinizi tanrısal güçlere açın ve neye ihtiyacınız varsa ve daha da fazlası size ulaşacaktır.

Kalbinizde bir Lotus çiçeği (ya da bir nilüfer [su zambağı]) tomurcuğu bulunduğunu imgeleyin. Her nefes alışınızda çiçek biraz daha fazla açılıyor - ta ki tamamen açılıp tüm güneş ışığını içine dolduruncaya kadar. Her tarafını ışık, hafiflik, sıcaklık, sevgi, zevk ve sevinç sarıyor.

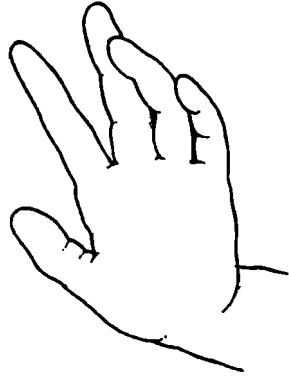
**Olumlama:** Kendimi doğaya açıyorum; kendimi her insanın içinde bulunan iyiliğe açıyorum ve kendimi tanrısal olana açıyorum, biliyorum bana cömert davranılacaktır.

## 46. Abhaya-Mudra

(Koruma Vaadinde Bulunma Tutuşu)

Sağ elinizi göğüs hizanıza yükseltiyorsunuz, elinizin iç tarafı öne doğru bakıyor.

Sol elinizi sol baldırınızın, kucacağınızın ya da kalbinizin üstüne yerleştiriyorsunuz.



Bu tutuşu ilah tasvirlerinin bir çoğunda görebilirsiniz. İnanırlara koruma vaadinde bulunur ve endişeden kurtarır. Bu aynı zamanda söz konusu olan ilahın gücünü gösterir.

Endişe ya da korku temelde bir zaafa işaret eder. Bu dikkate almamız gereken bir konudur. Çin'in beş element öğretisinde, elementlerdeki bir zayıflığın, örneğin ateş elementinde insanlardan çekinme, ağaç elementinde başkalarının baskısından dolayı endişe duyma, metal elementinde az ya da fazla mesafe gösterilmesinden dolayı endişelenme (yalnızlık), toprak ve su elementinde genel olarak yaşam ve onun zorluklarına karşı endişe duymak gibi sorunları nasıl ürettiği bir bir sıralanmakta ve gösterilmektedir. Korkunun birçok yüzü vardır, fakat altında yatan asıl neden daima zaaftır. Yogilerin büyük önerisi şiddetsizliktir. İnsan ne kadar güçlü olursa, bununla aynı zamanda zihinsel ve ruhsal alanı da kast ediyorum, bir o kadar daha şiddetsizliği yaşayabilecektir, çünkü güçlü bir insana nadiren saldırılır. Diğer birçok insan da kendileriyle barışık olmadıkları için kendi iç mücadelelerinden dolayı zayıf düşmektedir. Bu iç kavgalar eninde sonunda dışarıya taşınmakta ve bu, uygun bir kavga eşini kendi

üstüne çekerek gerçekleştirilmektedir. Şayet bu Mudraya sığınmak istiyorsak, tüm bunları iyice düşünmeliyiz. İş sadece Mudra ile olup bitmemektedir. Bu negatif ruh hallerini toparlamak uzun bir dönüşüm sürecini zorunlu kıldığı için, endişe verici bir duruma karşı ilk etapta bu Mudra ve önerilen imgeleme size yardımcı olabilir.

Başınızın üstünde gümüş ya da sarı bir huni olduğunu imgeleyin. Nefes alırken tanrısal ışık (cesaret, anlayış, güven) bu honinin içinden başınıza ve oradan bedeninize akıyor. Kendinizi bunun aracılığıyla baştan aşağıya yenileyin. Nefes verirken ışık sağ elinizden tekrar dışarıya akıyor ve siz bunu, yüzyüze gelmek durumunda olduğunuz insana ya da nesneye veya da bir olaya yönlendiriyorsunuz. Belki de bununla hemen birkaç kişiye ulaşmak istiyorsunuz - buyrun, sizi tutan yok. Bu meditasyonu sizi zora koşan bir insan ya da nesne ya da bir olay üzerinde sıkca uygulayın ve alacağınız olumlu sonuç ile kendinizi hayrete düşürün!

**Olumlama:** Ben bu nesnenin/olayın, bu insanın içindeki iyiliğe inanıyorum ve bu iyilik bana gösteriliyor.

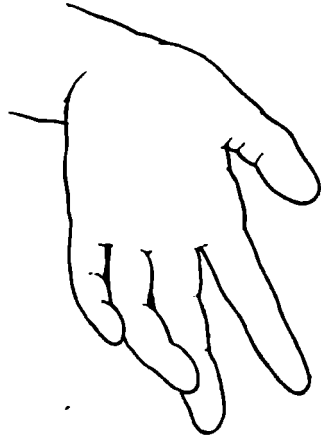


## 47. Varada-Mudra

(Dileği yerine getirme ya da şevkat gösterme tutuşu)

Sol eliniz aşağıya doğru işaret ediyor ve elinizin iç tarafı öne doğru bakıyor.

Sag eliniz kucağınızda ya da baldırınızın üstünde duruyor.



Bu Mudra, Hint tanrı tasvirlerinde en çok tercih edilen tutuşlardan biridir ve isminden de anlaşıldığı üzere, burada söz konusu olan affetmek ve şevkat göstermek. Bunların yanında inanır, Tanrının onu büyük hazinelerle mükafatlandırmasını, dileklerini gerçekleştirmesini umar. Çok yerinde ifade edilmiştir: Kim verirse, ona verilecektir, kim affederse, o en büyük hazinelerle mükafatlandırılacaktır. Affetmek konusu, genel olarak insanın kendini bağışlaması üzerinde döner. Kendini ve diğerlerini affetmek, bu elbette insanın kendinden bekleyebileceği en zor işlerden biridir. Fakat başarıldığında, bu gerçekten de mükafatların en büyüğüdür. Affedici açık el, bunun ardından yeni, iç ve dış zenginliklerle doldurulur. Tüm bunları deneyimlerimden yola çıkarak söylüyorum ve "affetme sanatını" ancak kalbinize yerleştirebilirim. Belki de başlangıçta bu size zor gelebilir, bu takdirde içinizde barınan tanrısal olandan yardım dileyin.

Yoğun affetme çalışmalarının tüm yıl boyunca yapılmaması gerektiğini bilmek çok önemlidir, çünkü bu sizin direnç gücünüzü kırabilir. Bir ilkbahar ya da sonbahar kürü buna daha çok uygundur.

"Gömmek" deyişi konuyu varması gereken noktaya getirmektedir ve doğa bunun nedenini her son baharda gözler önüne sermektedir. Tohumlar toprağın altına gömülmedikleri takdirde yeni bir bitki meydana gelemez ve bizler geçmişimizi gömemezsek, bu bizi öyle bir zora koşar ki, sonunda hastalanırız ve bu bizim içsel tekamülümüzü de aksatır.

Bir düşünün, önünüzde bir nesne var ve bu söz konusu olan kişiye ait. Şimdi her nefes verişinizde negatif duygularınızı bu nesenin üstüne ve içine üflüyorsunuz. Sonra bunu paket yapıp sizin için özel bir anlamı olan bir yere gömüyorsunuz.

Belki de sonraları bu yeri sık olarak zihninizde ziyaret edersiniz ve söz konusu olan kişiye iyi düşünceler gönderirsiniz. Madem ki sağlıklı ve mutlu olan hiçbir insan başkalarına zarar vermez, bu takdirde özellikle bize acı veren insanlar, bizim dualarımıza fazlasıyla ihtiyaç duymaktadır. Bunu yapabilmek için bir şifacı olmak gerekmez, fakat insan bunu arada bir uyguladığında, bizzat kendisi "Şifalı" olur.

**Olumlama:** Söylediğim ve yaptığım tüm haksızlıkları affediyorum. Söylediğin ve yaptığın tüm haksızlıkları affediyorum.

## 48. Bhumisparsha-Mudra

(Aydınlanma Tutuşu ya da Yemin)

Sol el aşağıya yeryüzüne işaret ediyor ve parmaklar zemine değiyor.

Sağ el yukarıya gökyüzüne işaret ediyor, tıpkı yapraklarını açmış bir çiçek gibi.



Buda, aynı şekilde İsa da, öğretisini tebliğ etmeye başlamadan önce, kötülük tarafından ayartılmaya çalışılmışlar, fakat her ikisi de başarıyla ona karşı koymuşlardır. Mara, tensel arzuların ilahı, Buda'nın aklına girmeye çalışıyordu ve meditasyon yaparken üstünde oturmakta olduğu şu bir parçacık toprağı dahi hak etmediğini, onun kulağına fısıldıyordu. İşte o an Buda sağ elinin parmaklarıyla yere dokundu ve yapılan birçok iyilikler vesilesiyle yeryüzünde bulunma hakkına sahip olunduğunu, yeryüzü ilahına göstereceğine yemin etti. Bu efsane, insanın aydınlanmaya ulaşmak istiyorsa, önce ilk iş olarak yeryüzü icaplarını yerine getirmek zorunda olduğunu ve bunun önemini vurgulamaktadır.

Kozmik Şuur'un çevremizde her yerde, her şeyde ve herkeste tecelli ettiğinin ve de kendi bireysel şuurumuz aracılığıyla her şeyle bir bağımızın olduğunun farkına vardığımızda, işte o zaman büyük dinlerin ilk emri hepimiz için anlaşılır olacaktır: Kendini sev ve çevreni sev, sen ve çevren birsiniz, bizler hepimiz büyük bir bütünün parçasıyız, içeride olan, dışarıdadır. Bütün, kendi

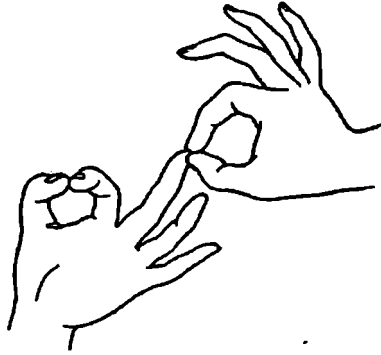
parçalarının toplamından daha büyüktür, en büyük olan en küçük olanda yaşamaktadır. Bu kudretin asıl büyüklüğünü asla kavrayamayacağız ve bu iyi ki böyle.

Bir objeye odaklanalım (taş, bitki, hayvan vs.); nefes alarak onun enerjisini içimize alıyoruz ve nefes vererek kendimizinkini veriyoruz. Her nefes çekiş bir bağ gibi ve bağ gitgide yoğunlaşmakta, ta ki birbirimizle birleşinceye kadar. Böylece kendimizi Kozmik Şuur ile birleştirebiliriz ve o, sonsuz birliğe giden yolu, bizlere gösterecektir.

**Olumlama:** Kozmik Şuur ile birleşmiş olarak, yaşam yolum üstünde kendimi yönlendirilmiş, korunmuş, desteklenmiş ve taşınmış hissediyorum.

## 49. Dharmaşakra-Mudra

(Çarkın Dönüş Hareketi)



Her iki elinizi göğüs hizasına yükseltin, sağınızı solunuzdan biraz daha yukarıda tutun. Her iki elinizin baş ve işaret parmaklarıyla bir çember oluşturun. Sol elinizin avuç içi kalbinize dönük ve solunuzun sırtı bedeninize bakıyor. Sol orta parmağınız ise, baş ve işaret parmaklarınızın çemberi kapattıkları [birleştirdikleri] noktaya değiyor.

Okumaya devam etmeden önce lütfen bir müddet ara verin ve Dharmaşakra-Mudrayı deneyin. Bunu uygularken derin, yavaş ve düzenli nefes alıp verin ve birbirine dokunmakta olan üç parmağınızı hissedin. Kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Ruh halinizdeki olası bir değişikliği fark edebiliyor musunuz? Hayır mı?

Ellerinizle iki çark oluşturun, Hint mitolojisinde çark, tekamülü ya da hayat çarkını temsil etmektedir, bu insanı çeşitli deneyimlerden geçiren bir yön gösterici ipe benzer. Fakat bunlar iki çark ve bu ikincisi tekrardoğuş öğretisine işaret etmektedir. Sol orta parmak (Satürn) bu dünyadan öteki aleme, ölüme ve doğuşa geçişi temsil etmektedir.

Bu Mudranın benim için çok özel bir anlamı daha vardır. Kalbe

işaret eden sol el, benim iç dünyamı temsil etmektedir, sağ el ise, çevremi. İç ve dış, uyum içinde olmalıdır, tersi söz konusu olduğunda gücüm dengede değildir ve ben de mutlu değilimdir. Bu da örneğin benim topluma katkıda bulunmam, icaplarımı yerine getirmem gerektiğini ve ancak bunun ardından dinlenmeye ve sessizliğe çekilebileceğimi gösterir. Fakat kendi içime dönmem, kendimi dinlemem için yeterince zaman ayırmam da çok önemlidir, çünkü güç ve bilgiyi buradan alıyorum. Bu Mudra tüm bunların yanında sonsuz dönüşüme de işaret etmektedir. Hem güzel hem de acı günler için geçerli olan bir ifade vardır, şöyle denir: Bu da geçer. Bunu hatırladığımızda, iç huzur, itidal ve uyuma bir adım daha yaklaştık demektir.

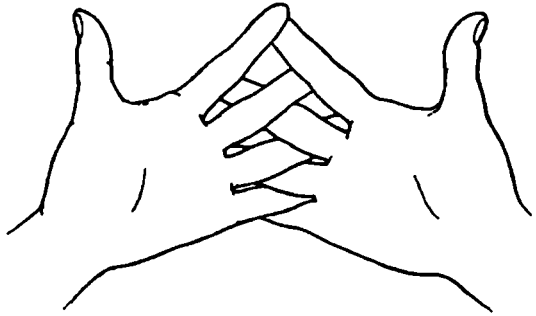
Işıktan bir suret imgeliyorsunuz, bu sizin üst benliğiniz. Yaşamın sürekli değişen durumlarında size yol göstermesi için ona danışıyorsunuz. İsteddiğiniz her şeyi sorabilirsiniz. Bunun ardından bir müddet için bulunduğunuz sessizlikte kalın ve dinleyin, belki de bu ışık suretinin size söyleyeceği bir şeyler vardır.

**Olumlama:** Kendimi üst benliğime teslim ediyorum, ki o, benim için en iyi olanı bilir.

## 50. Vajrapradama-Mudra

(Sarsılmaz Güvenin Tutuşu)

Her iki elinizin parmaklarını göğsünüzün önünde çapraz olarak iç içe geçirin.



Sağlamlaştırılmış güven, sağlıklı öz güvenin temelini oluşturur. Bazı zamanlar vardır, bizi bekleyen ne olursa olsun, tam bir güven ile bunun üstesinden geleceğimize inanırız; bazı zamanlarda güvenimizi kaybetmişizdir ve gelecek olanı kaldıramayacağımızı düşünürüz. İyice gözlemlediğimizde, iç gücümüzün öz güvenimiz için ne kadar önemli olduğunun farkına varacağız. Güçsüz düştüğümüzde, hangi alanda olursa olsun (ister bedensel ister zihinsel ve ruhsal alanlarda olsun), güvensizlik sinsice yaklaşacaktır. Fakat yerli yerinde uyguladığımız Mudralarla, beden ve nefes egzersizleriyle iç gücümüzü yenileyebiliriz (bk. s. 59).

Bir de şunun farkına vardım ki, Kozmik Şuur ile olan bağlantımı kaybettiğimde, şüphelenmeye ve faydasız düşüncelere dalmaya ya da öz güvenimi kaybetmeye başlıyorum. Fakat Kozmik Şuura olan uzaklığımızın nedeninin sadece tek bir düşünceden ibaret olduğunu ve her an bir tek düşünce ile bu uzaklığı yakınlığa dönüştürebilme yetisine sahip olduğumuzu hatırladığımızda, her şey anında bir mucizeye dönüşüyor, bu ne kadar olağanüstü bir şey değil mi? Kozmik Şuur ya da tanrısal olan her zaman her yerdedir, fakat biz neredeyiz? Bu anlayış benim yaşamımı değiştirdi.

Bu gerçeği her zaman hatırlamanız için, cebinize ya da çalışma masanıza bir nesne yerleştirebilirsiniz, yani bir çeşit tılsım.

Meditasyonun başlangıcında sorularınızı ya da ricalarınızı tam ve açık bir şekilde, sessiz ya da sesli olarak bildirin. Bunun ardından size malum olacak olan talimatlar için teşekkür edin. Meditasyonun kalan bölümünde sessizliğini zi koruyun ve dikkatinizi nefesinize yönlendirin.

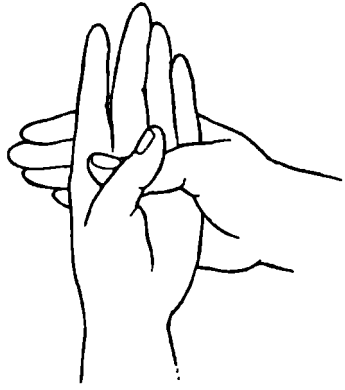
**Olumlama:** Ben büyük Kudretin bir varlığıyım, onun gücü ve kudreti her zaman yanımdadır ve beni seve seve desteklemektedir.



## 51. Naga-Mudra

(Naga, Yılan tanrıçası, doğaüstü güçleri, bilgiyi, kurnazlığı ve cinsel gücü temsil eder.)

Eller çapraz olarak göğüs önünde tutulmaktadır ve baş parmaklar da çapraz olarak birbirinin üstüne yerleştirilmiştir.



Bu tutuşa "derin anlayışlara ulaştıran Mudra" da denilmektedir. Spiritüel yolda ilerlerken de insan sıkça dünyevi zorluklarla karşılaşır ve ancak bunların işlenmesi ya da bunların üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar sayesinde yolda bir ilerleme kaydedebilir; bu yaşamın mukadderatı sadece bu şekilde yerine getirilebilir. Dolayısıyla günlük yaşamın sorunlarını çözmek için Naga-Mudra başarıyla uygulanabilir. Bunun yanında verilecek kararlara, bir olayın anlamına, geleceğe ve spiritüel yola dair sorulara cevaplar alınabilir. Şayet bir şeyi bilmemiz gerekiyorsa, bu takdirde biz bunu doğru yerde ve zamanda muhakkak öğreniriz. Fakat bunun gerçekleşmesi için soru sormalı ve dinlemeliyiz.

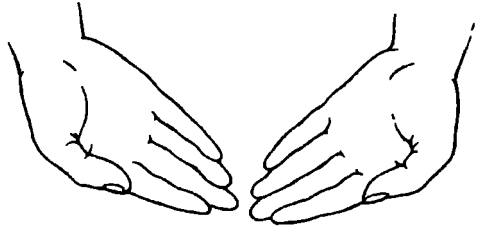
Harıl harıl yanan bir ateş, güçlü bir elementtir. Isıtır, canlandırır ve harekete geçirir. Bundan dolayı ateşe dair yapılan imgelemeler her zaman bir şeyleri harekete geçirir, gücü yeniler, gerginlikleri ve kasılmaları çözer. Kalça kemiği tabanındaki ateşi zihnimizde artırdığımızda, bu bize sadece güç değil, bilakis ışık sağlar, yolumuzu gösteren ve asla yanımızdan ayırmak istemeyeceğimiz bir meşale armağan eder.

İmgelem gücünüzü kullanarak kalça kemiği tabanınızda bir ateş yakıyorsunuz. Nefes alırken alevleri olabildiğince yükseklerle çıkartın, kıvrıla kıvrıla yükselsinler, ki siz dünyayı alev alev yanan bir kalp ile karşılayabilesiniz; sonra alevleri daha da yükseklerle çıkartın, ki böylece aydın, parlak bir zekanız olsun. Başlangıçta nefesiniz derin ve güçlüdür, sonra gitgide yavaşlar ve daha düzenli, akıcı olur. Her nefes çekişiniz sizi içsel ve dışsal açıdan doğrultur, sanki yukarıya doğru çekiliyorsunuz. Nefes vererek kendinizi yeni büyüklüğünüzde tutun, fakat her tür iç kasılmalar-dan kendinizi arındırın. Bir süreliğine bu sessizliği koruyun. Şimdi sorularınızı belirtiyor ve sonra iç sesinizi dinliyorsunuz.

**Olumlama:** Tüm algılarım tanrısal olana yöneliyor, onun dostluğunu, onun bilgece tavsiyelerini ve onun işlerini teşekkür ederek kabul ediyorum.

## 52. Pushpaputa-Mudra

(Çiçeklerle dolu  
bir el)



Ellerinizi boş tabaklar gibi baldırlarınızın üstünde tutun. Parmaklarınız rahat, yan yana duruyorlar ve baş parmaklarınız işaret parmaklarınızın dış kenarına dokunuyor.

Burada söz konusu olan açık sözlülük, samimiyet ve kabüldür. Kim bilir yaşam, evren bizler için ne gibi zenginlikler hazırlamıştır? Çoğu kez bunun farkına varmayız, yanından geçer gideriz ya da dışımız içimiz kapalıdır.

Çoğu kez evrenin ince uyarısını görmezden geliriz ve dolaşısıyla yola gelmemiz için feleğin sillesine ihtiyaç duyarız. Fakat samimi olduğumuzda, tüm bunlar bizden uzak kalacaktır. Bir köşeye kapanmamızın nedeni, umursamamanın yanında bir de korkudur. Fakat bizler kalbimizi temiz tutmaya çaba gösterdiğimizde, kötü olan içimize giremez ve bize hiçbir şey yapamaz, bu kozmik bir yasadır. Bizler sadece içimizde karşılığı olanı üstümüze çekeriz. Bu nedenle ruhsal ve zihinsel arınma büyük bir öneme sahiptir. Elbette arada bir içimizde yükselecek olan olumsuz duygulardan her zaman kaçınamayız, fakat bizler bunları her zaman işleyebilir ve dönüştürebiliriz. Bu bizim ruhsal gelişim sürecimizin bir gereğidir.

Pushpaputa-Mudra bu samimiyeti gösterebilmemiz için bize yardımda bulunmaktadır. Sadece eli açık olarak dünyayı zenginleştirebiliriz ve sadece açık bir zihne ve açık bir kalbe sahip olduğumuzda Kozmik Şuur bizlere armağanlarını indirir.

Her iki eliniz açmış çiçekler gibi ve başınızın üstünde bir başka çiçek daha hayal ediyorsunuz. Nefes alırken kozmosdan altın ışınlar iniyor, bunlar sevgiyi, ısıyı, sevinci, huzuru ve barışı getiriyorlar ve açmış çiçeklerin içinden içinize akıyorlar. Bunların sizi yenilemesini izliyorsunuz (nefesinizi bir an tutun) ve nefesinizi verirken tüm bu armağanları kalbiniz aracılığıyla dünyaya yansıtıyorsunuz.

**Olumlama:** Kendimi tanrısal sevince (ya da şifa veren güce, ışığa, sevgiye vs.) açıyorum, bunun beni baştan aşağıya yenilemesine izin veriyorum ve bunu kalbimin içinden dışarıya dünyaya yansıtıyorum.

Korkunu üstünden at,  
kendini yardımcı iç kaynaklarına teslim et,  
yaşama güven, o senin hakkını sana teslim edecektir.  
Düşünebildiğinden daha fazlasına kadirsin.  
*Ralph Waldo Emerson*

## *Hatha Yoga Mudraları*

Hatha Yoga Mudralarına dair ilk kayıtları Hatha-Yoga-Pradipika ("Pradipika": Yoga'nın küçük lambası anlamına gelir) ve Gheranda-Samita (Bilge Gheranda'nın biraraya getirilmiş öğretileri) içinde bulmaktayız. İlk metinde 10 ve ikincisinde 15 tane belirtilmektedir, yani toplam 25 Mudra. Bu yazılara göre Mudraların etkisi günlük sorunlardan yüksek yaşlarda yeniden gençliğin dinçliğine kavuşmaya ve oradan kendi ölüm gününüzü tespit etmeye kadar uzanmaktadır. Fakat birçok Yoga üstadı bu vaatlerin kelimesi kelimesine ele alınmaması gerektiği fikrindedir, bunlar özellikle inisiye olmamış (özel eğitimden geçmemiş) olanlar için sorunun özüne inilmeden verilen cevaplardır, bunların derinliğine ancak öğretmen önderliğinde ciddiyetle çalışılarak varılabilir. Klasik Mudralar genel olarak Kundalini enerjisinin uyandırılmasında, genişletilmiş şuur hallerini deneyimleyebilmek ya da bir diğer ifadeyle aydınlanmaya ulaşmak için uygulanmaktadır. Bu tür uygulamalar dağ tırmanışına benzediklerinden ve buna uygun olarak tehlikeli olduklarından, bunlar ancak deneyimli bir öğretmenden öğrenilebilir. Bu Mudralar, benim bunları günlük yaşamda uyguladığım şekliyle ve de burada açıkladığım şekliyle, her şeyden önce bedenin, zihnin ve ruhun sağlığı ve hizmeti için çalışmaktadırlar. Bu, benim bunları burada kullanmam ve kendi üzerimde uygulamam için yeterli bir nedendir.

Swami Styananda Saraswati, saygın bir Hintli Yoga üstadı, bunları ilk kez bizim gibi ölümlülerin de uygulayabileceği şekliyle tasvir etmiştir. Bunun yanında o, Mudraları beden duruşla-

rı (Asanalar) ve nefes egzersisleri (Pranayamalar) ile birleştirerek uygulamayı tavsiye etmektedir. Bu sayede beden ve nefes çalışmalarının etkisi belirgin bir şekilde artırılmaktadır. Bunun yanında Mudralar, meditasyon için ideal bir ön çalışmadır. Günümüz ekollerinin bir çoğu bu fikirlere katılmaktadır, örneğin Enerji Yoga'sı ve Kundalini-Yoga.

İlk olarak sizlere meditasyon oturuşunda uygulanan Mudraları tanıtacağım, ardından bir Mudra uygulama dizisi sunacağım.

## *Meditasyon Oturuşundaki Uygulamalar*

### *Jnana ve Chin Mudra*

(Bilginin Duruşu ve Bilgeliğin Tutuşu)

Hatha Yoga'da tasvir edilen bu tek el Mudrasını, sayfa 17'de bulabilirsiniz. Bu Mudrayı burada tasvir edildiği şekliyle tutabilir ve meditasyon oturuşuna geçebilirsiniz.

### *Bhuchari-Mudra*

(Boşluğa Yönelen Bakış)

- Beyaz bir duvar önünde meditasyon duruşunuzu alın (bakışınız duvara dönük olsun).
- Sağ el baş parmağınızı burun ile üst dudağınızın arasına yerleştirin.
- Gözlerinizi serçe parmağınıza odaklayın.
- Kısa bir süre sonra elinizi tekrar indirin ve serçe parmağınızın önceden bulunduğu yere bakmaya devam edin.
- Bakabildiğiniz sürece bu yere odaklanın ve bunun dışında hiçbir şey düşünmeyin.

**Etkisi:** Hafızayı ve odaklanmayı güçlendirir ve zihni sakinleştirir.

### *Shambavi-Mudra*

(Bakışınızı yukarıya, kaşlarınızın arasına doğru odaklayın)

- Meditasyon oturuşunu alın ve ellerinizle Chin ya da Jnana Mudrayı şekillendirin (bk. s. 154)
- Alınınızın ortasını içini görmek istermişcesine bakışınızı içe ve yukarıya yöneltiyorsunuz.
- Düşüncelerinizi sakinleştirin, mümkünse hiçbir şey düşünmeyin ya da nefesinizi gözlemleyin.
- Gözleriniz yorulduğu anda Mudrayı bitirin.

**Etkisi:** Bu Mudra ile Mantal çalışmalarım<sup>17</sup> sırasında tanıştım. Test edilmiş ve çok sakinleştirici ve stres azaltıcı bulunmuştur. Yoganın en gelişmiş tekniklerinden sayılmaktadır. Bu Mudra aracılığıyla Mantal aşkınlaştırılabilir ve en üst şuurun alanına adım atılabilir.

### *Agochari-Mudra*

(Burun ucuna odaklanma)

- Meditasyon oturuşunu alın, ellerinizle Jnana ya da Chin Mudrayı şekillendirin (bk. s. 156).
- Bakışınızı burun ucuna yönlendirin.
- Gözleriniz yorulduğu anda Mudrayı bitirin.

**Etkisi:** Bu Mudra konsantrasyonu güçlendirir, sinir sistemini sakinleştirir ve Kök Şakrayı uyarır.

### *Akashi-Mudra*

(İç boşluğun şuuru - Damaktaki dil)

- Meditasyon oturuşunu alın.
- Her iki elinizin baş parmağını orta parmaklar ucuna yerleştirin.

- Çenenizi hafifçe kaldırın ve gözlerinizi yukarıya, alnınızın ortasına doğru yöneltin (Shambavi-Mudra).
- Dilinizi arkaya döndürün ve ucunu damağınıza değdirin.
- Nefesin dört safhasını gözlemleyin (nefes alış, uzatılmış ara, nefes veriş, uzatılmış ara).

**Etkisi:** Bu Mudrayla Doğu Mantal tekniklerinde karşılaştım. Bizi kısa bir süre içinde hafif bir transa ulaştırmakta, beyin işlevlerini harekete geçirmekte, duyguları sakinleştirmekte ve iç dengeyi sağlamaktadır. Dilin duruşu, duygularımızdan ve ruh hallerimizden sorumlu olan limbik sistemi olumlu anlamda etkilemektedir. Bunun yanında her iki beyin yarısının entegrasyonunu kolaylaştırmaktadır. Meridyen sistemi ile alakalı olarak damaktaki dil önemli meridyenleri harekete geçirmektedir, bu sayede bunlar bir enerji bağlantısı keşfetmekte ve kendilerini olabildiğince doldurmaktadırlar. Bu Mudrayı birkaç hafta boyunca günde birkaç dakika uygulamak çok yararlıdır.

### *Bhujangani-Mudra*

(Yılan-nefes alış verışı)

- Meditasyon oturuşunu alın ve ellerinizi Mudra Nr. 8 tutuşuna getirin.
- Şimdi su yudumlanmış gibi hava yutun ve bunu karnınıza doğru yönlendirin.
- Rahatca karnınızı şişiriyorsunuz ve havayı bir süreliğine bu bölgede tutuyorsunuz.
- Bastırarak havayı tekrar dışarıya veriyorsunuz.
- Bu egzersizi 3 ila 5 kez art arda uygulamanız yeterlidir.

**Etkisi:** Bu Mudra karın bölgenizi güçlendirir, gazları yok eder, sindirim yolunu temizler ve mide ağrılarının yok olmasını sağlar.



### *Kaki-Mudra*

(Karga gagası)

- Meditasyon oturuşunu alıyorsunuz ve
- Dudaklarınızı "O" şekline getiriyorsunuz.
- Bakışınızı burun ucunuza yönlendiriyorsunuz ve
- Şimdi yavaş bir şekilde nefes alıyorsunuz ve iyice ağzınızdan içeriye çekiyorsunuz.
- Şimdi ağzınızı kapatıyorsunuz ve aşağı yukarı 10 saniye nefesinizi tutuyorsunuz.
- Bunun ardından yavaşça burnunuzdan nefes verin.
- 10 ila 30 kez arasında tekrarlayın.

**Etkisi:** Kaki-Mudra ağzınızda, damağınızda ve tüm üst sindirim yolunuzda, midenizden bağırsaklarınızın derinliklerine kadar arındırıcı bir etki oluşturur ve dolayısıyla derinizin temiz kalmasını sağlar. Bunun yanında vejetatif sinir sisteminde sakinleştirici tesirler oluşturur. Tatlı, tuzlu, ekşi ve acı ile alakalı tat alma duyarlılığınızı da iyileştirir. Ve nihayet tükürük salgılarınızı uyarır ve serinletici bir etki oluşturur.

### *Yoni-Mudra*

(İç kaynağın mühürü [sırrı])

- Meditasyon oturuşunu alın ve şimdi yavaş, ritmik ve derin bir nefes alın.
- Nefesinizi tutun ve baş parmaklarınızla kulaklarınızı, işaret parmaklarınızla gözlerinizi ve orta parmaklarınızla burun deliklerinizi kapatın. Dudağınızı kapatmak için, yüzük parmağınızı üst ve serçe parmağınızı alt dudağınıza değdirin.
- Orta parmaklarınızı burnunuzdan alın ve yavaşça nefes verin, diğer parmaklarınızı oldukları yerde tutun.
- Nefes alın ve burun deliklerinizi tekrar kapatın.
- Nefesinizi tutun ve sesizliği hissedin.
- Orta parmaklarınızı tekrar alın ve nefes verin... Birkaç kez tekrarlayın.

**Etkisi:** Eşsiz bir sessizlik oluşuyor ve tüm duyularınız hassaslaşıyor. Bununla birlikte hızlı ve amaçlı bir şekilde kendinizi dış etkilere kapatabilme imkanına kavuşuyorsunuz.

## *Shanti-Mudra*

(Huzur Mudrası)

- Meditsyon oturuşu alıyorsunuz, gözlerinizi kapatıyor ve ellerinizi kucağınıza yerleştiriyorsunuz.
- Nefesinizi tamamen boşaltıyorsunuz, Kök Şakraya (bk. Ek D) odaklanıyorsunuz ve Mula-Bandha'yı (bk. s. 186) uyguluyorsunuz.
- Birkaç saniye nefesinizi tutuyorsunuz.
- Nefes alarak Mula-Mudrayı çözüyorsunuz ve akciğeriniz hava ile dolduğunda ve bedeniniz hafifce şiştiğinde, ellerinizi midenize (Solarpleksüs Şakra), göğüs kemiğinize (Kalp Şakra), boynunuza (Boğaz Şakra) ve alnınıza (Alın Şakrası) yönlendiriyorsunuz.
- Şimdi kollarınızı genişçe açın ve Taç Şakraya odaklanın.
- Tekrar yavaşça nefes verin, ellerinizi tekrar kucağınıza yerleştirin ve Kök Şakraya odaklanın.
- Sonra birkaç nefes alış süresi kadar sessiz kalın ve odaklanmanızı Solarpleksüs'a yönlendirin.
- Birkaç kez tekrarlayın.

**Etkisi:** Nefesi derinleştirir ve bir huzur duygusu yaratır. Bu Mudra Kök Şakradaki dirimsel enerjiyi canlandırır ve tüm bedene yayar, böylece iç güç oluşturmaya, kişisel cazibenize ve sağlığınıza kavuşmaya yardımcı olur, diyor Swami Satyananda Saraswati. Kök Şakranızdan yükselen gücünüzü huzur enerjisi olarak imgeleyerek, bedeninizi, ruhunuzu ve zihninizi dolduran bu gücü, kollarınızı açarak dünyaya aktarabilir ve bir başka olağanüstü güzellikte bir spiritüel tecelliyatı daha bu Mudra altında sınıflandırmış olursunuz. Böylece bu, kutsayıcı bir harekete dönüşmüş olur.

## *Maha-Bandha*

Klasik Yoga'da Bandhalar (şifre [mühür, sır] egzsersizleri) da Mudralardan sayılmaktadır.

- Meditasyon oturuşuna geçin. Şimdi kuvvetli bir nefes verin. Bunu yaparken ellerinizi baldırınıza bastırıyorsunuz ve apış arası çevresindeki kaslarınızı geriyorsunuz, bununla birlikte mesane ve makatınızdaki büzgen kaslarınızı da sıkıyorsunuz, sanki dışkı ve idrarınızı tutmaya çalışıyorsunuz (Mula-Bandha).
- Bunun ardından karın tavanınızı içinize çekiyorsunuz (Uddiyana-Bandha)
- ve çenenizi gırtlığınıza [ümüğünüze/imiğinize] bastırıyorsunuz.
- Birkaç saniye sonra tüm kasılmaları tekrar gevşetiyorsunuz, çenenizi tekrar kaldırıyor ve derin bir nefes alıyorsunuz.
- Birkaç kez tekrarlayın.

**Etkisi:** Maha-Bandha mesane rahatsızlıklarına; basur [hemoroid], kabız, organ sarkmalarına, sindirim ve nefes rahatsızlıklarına ya da ense kasılmalarına karşı uygulanabilir; bu belirtilere ya da başka bir ifadeyle hastalıklara karşı iyileştirici etkiler oluşturur. Bandhaların kontraksiyonu sayesinde beyin enerjileri de harekete geçirilmektedir. Maha-Bandhaları ben genelde meditasyondan önce uygulamaktayım ve böylece daha çabuk derinliğe ulaşmaktayım Dikkat! Hafif bir transa yol açabilir, fakat bu bazen oldukça hoş olabilir.

## Mudra-Uygulama Dizisi

Önceden belirtildiği gibi, Hatha Yoga'da az da olsa bazı beden duruşları Mudralar olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla ben de bunları ve bazı diğer Yoga uygulamalarını biraraya getirdim ve böylece yararlı, rahatlatıcı bir uygulama dizisi oluşturdum. Bu ek bir sunudur, bunlardan ihtiyacınıza göre faydalanabilirsiniz. Cevabınız evet ise, bu taktirde her uygulamanın sonunda verilen telkini acele etmeden, uygulama öncesinde ya da esnasında nefes ritminize uyarak 1 ila 3 kez söyleyin.

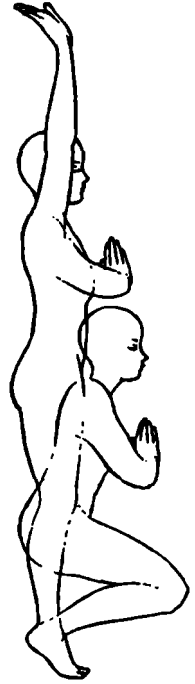
*Bu uygulama dizisini meditasyonunuzun ön hazırlığı olarak ele alabilirsiniz ya da meditasyon ardından uygulayabilirsiniz. Özellikle uzun bir süre hareket etmeden oturduğunuz anlardan sonra size çok iyi gelecektir. Bu, ayrıca meditasyonlarınızın yerine uyguladığınız sabah ya da akşam-Yoga-ritüeliniz de olabilir. Tesirler, uygulama esnasında yükselen duygulara ve düşüncelere bağlı olduklarından, her uygulamaya bir telkin ya da bir başka ifadeyle olumlama ekledim.*

## Rahatlama ve Isınma Hareketleri

- Ellerinizi Atmanjali'yi (Mudra-Nr. 42) şekillendiriyor.
- Birkaç nefes süresince hareket etmeden ayakta durun ve kalp merkezine odaklanarak kendinizi toparlayın.
- Nefes alın: Kollarınızı yukarıya doğru gerin ve uzatın.
- Nefes verin: Ellerinizi tekrar göğsünüze çekin, dizinizi bükün ve çömelin.
- Nefes alın: Tekrar ayağa kalkın, kollar yukarıda.
- Nefes verin.
- Birkaç kez tekrarlayın.

Telkin: "Göğün ve arzın güçleriyle birleşiyorum."

Etkisi: Zihni sakinleştiriyor ve toparlıyor, beden ısınısını artırıyor.



## Şiva'nın Mesajı

- Sağ bacağınız üstünde duruyorsunuz, solunuzu buna sarıyorsunuz.
- Sağ eliniz korku uzaklaştıran (Mudra Nr. 46) tutuşu alıyor ve de şevkat (Mudra Nr. 47) tutuşunu gösteriyor.
- 10 nefes alıp verme süresi boyunca bu pozda durun.
- Bacak duruşunuzu değiştirin ve bir kez daha 10 nefes alıp verme süresince bu pozda durun.



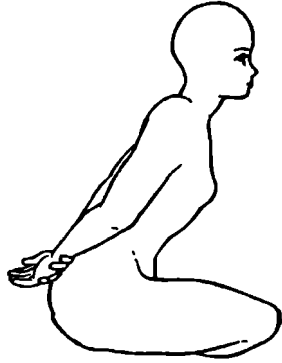
Telkin "Kendimi göğün güçleri tarafından desteklenmiş ve korunmuş hissediyorum ve her varlığa şevkat ve iyilik sever tarafımı gösteriyorum."

**Etkisi:** Kendinizi güvende hissetmenizi ve ayağınızı sağlam basmanızı sağlar. Kalbinizin iyiliğini gösterebilmeniz için sizi cesaretlendirir.

## Yoga-Mudra

(Birliğin Mührü)

Öne doğru eğilebilmeniz ve rahat oturabilmeniz için, belki de altınıza kalın, sağlam bir yastık almak istersiniz.



- Bağdaş kurarak oturuyorsunuz, elleriniz arkanızda ve bir eliniz ile diğerini kavırıyorsunuz.
- Nefes alın: Şuurunuz Kök Şakradan Alın Şakranıza kadar yol alıyor.
- Nefesinizi tutun: Birkaç saniye Alın Şakranıza odaklanın.
- Nefes verin: Öne eğilin ve şuurunuzu bu sefer Alın Şakranızdan Kök Şakranıza doğru yönlendirin.
- Nefesinizi tutun ve birkaç saniye Kök Şakranıza odaklanın.
- Nefes alın: Tekrar doğrulun ve şuurunuzu Kök Şakradan Alın Şakraya doğru yönlendirin.
- Nefes verin.
- 6 kez tekrarlayın, ki akıcı bir hareket elde edebilesiniz.
- Şimdi bacaklarınızla ters yönde bağdaş kurun, diğer elinizi kavrayın ve yine 6 kez tekrarlayın.

Telkin: "Evrenin benim için hazır tuttuğu her şeyi kabullenmeye hazırım, övgüyle teşekkür ederim."

Etkisi: Bu Mudra ile göbek altı organlarına "masaj uygulanır", bunlar sayısız rahatsızlıkların sorumlularıdır, örn. sindirim bozuklukları, kabız, mesane ve adet görme ile alakalı sorunlar. Her

bir omur teker teker birbirinden ayrılmakta ve bu sayede omurlar arasından açığa çıkan omur ilik sinirleri nazikce gerilmekte ve uyarılmaktadır. Bu sinirler, beyin ile tüm beden arasında bağlantıyı kurarlar, öyle ki canlılık baştan aşağıya tesir eder, bütünsel bir sağlık sağlanır. Önemli enerji kaynaklarından biri olarak görülen Solarpleksus Şakra, hatırı sayılır bir oranda uyarılmaktadır. Yoga-Mudra, birikmiş kızgınlıkların ve gerginliklerin giderilmesinde yardımcı olur, iç huzur ve dinginlik sağlar. Nadisleri, süptil enerji kanallarını açar ve bu sayede, dizginlenmemiş doğal güç, Kök Şakradan yukarıya doğru yükselebilir.



## *Meditasyon Oturuşunda Dönüş Egzersizi*

- Sol elinizi sağ dizinizin üstüne yerleştirin, sağ kolunuzu arkaya doğru uzatın.
- Nefes alın ve bu esnada kendinizi sağa doğru döndürün.
- Sağ omuzunuzu iyice arkaya doğru bastırın ve omuzunuzun üzerinden bakın.
- Bu dönüş şeklini 15 nefes alış süresi boyunca koruyun.
- Nefesinizi verin ve bu esnada üst bedeninizi ortalayın.
- Kollarınızı yukarıya yönlendirin, kendinizi iyice bir gerin ve uzatın, sonra diğer tarafa dönün. Egzersiz sonunda uyguladığınız yukarıya doğru gerilme ve uzanma hareketi çok önemlidir.
- Bacak duruşunuzu değiştirin, bir kez daha her iki yöne doğru kendinizi döndürün ve sonra tekrar ortaya gelin ve kendinizi iyice yukarıya doğru gerin ve uzatın.



Telkin: "Yolum spiral şekli çizerek, beni sevinç ve barışın hüküm sürdüğü tanrısal hedefe doğru götürüyor."

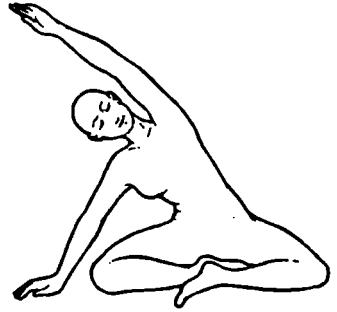
**Etkisi:** Sinir düğümlerinde ve organlarda masaj etkisi yaratmakta, sinir sistemini, karaciğeri, dalağı, pankreas bezini ve safra kesesini güçlendirmektedir, omurlardaki metabolizmayı uyarmaktadır ve omurga boyunca lifleri sıkmakta ve kasları germektedir.

## Yan Gerilme

- Meditasyon oturuşunu alın.
- Her iki elinizi yan tarafınızda-ki zemine yerleştirin.
- Nefes alın: Sağ kolunuzu kaldırın ve kuvvetlice yukarıya doğru gerin ve uzatın.
- Nefesinizi tutun: Kolunuzu sola doğru çekin.

Nefes verin: Kolunuzu yan tarafınıza indirin ve elinizle destek alın.

- 6 kez tekrarlayın, sonra diğer yönde çalışın.
- Bacak duruşunuzu değiştirin, kendinizi bir kez daha her iki tarafa doğru eğin.



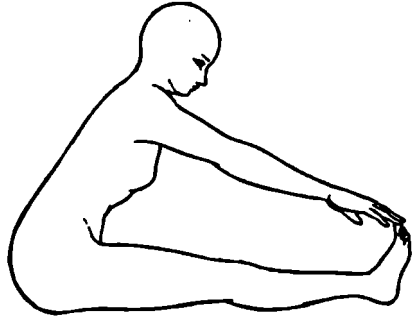
**Telkin:** "Kendimi güzelliğe ve iyiliğe açıyorum, spiritüel yolculuğumda ihtiyaç duyduğum her şeye kendimi açıyorum."

**Etkisi:** Bir önceki egzersizin etkilerini desteklemektedir.

## Tadagi-Mudra

(Göl-Mührü)

- Dik oturuş pozisyonundasınız ve bacaklarınızı uzatıyorsunuz, parmaklarınızı ayak parmaklarınıza değdiriyor ve çenenizi biraz kendinize doğru çekiyorsunuz.



- Nefes alın: Karnınızı olabildiğince şişiriyorsunuz.

- Birkaç saniye nefesinizi tutun ve Solarpleksus Şakraya odaklanın. Bunun ardından nefesinizi salın ve tüm bedeninizi rahatlatın.

- Bir kez daha rahat bir şekilde nefes alıp verin ve sonra tüm süreci 10 kez tekrarlayın.

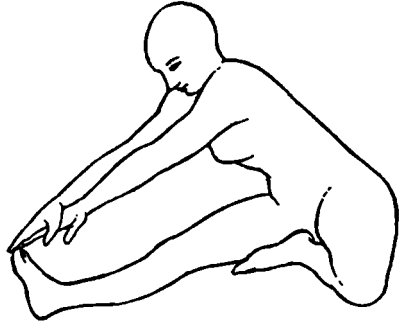
Telkin: "Yaşamın zorluklarını hararetli bir coşkuyla karşılıyorum."

Etkisi: Tüm organlar için kusursuz bir egzersiz, özellikle mide, akciğer ve bağırsaklar için.

## Maha-Mudra

(Büyük Mühür)

- Uzunlamasına açık bacak oturuşu: Sol ayağınızı sağ baldırınıza değdirin ve şimdi el parmaklarınızı ayak parmaklarınıza ya da bacağınıza değdirin. Çenenizi iyice kendinize doğru çekin ve sırtınızı düz tutun (kambur oluşturmayın).



- Şimdi 3 kez Maha Bandha'yı (bk. s. 185) uygulayın.
- Ve sonra 20 nefes alıp verme süresi boyunca bu şekilde kalın.
- Sonunda bacağınızı kendinize doğru çekiyor ve ona sarılarak gevşemenizi sağlıyorsunuz. Alnınızı dizinizin üstüne koyuyorsunuz ve 10 nefes alıp verme süresi boyunca dinleniyorsunuz.
- Tekrar doğruluyorsunuz, bacak pozisyonunuzu değiştiriyor ve diğer yönde uyguluyorsunuz.

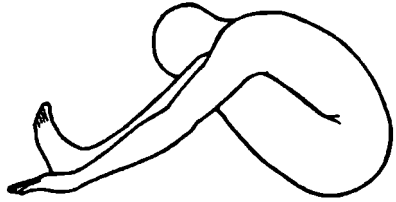
Telkin: "İç güçlerim gelişmekte ve beni güçlendirmektedir."

**Etkisi:** Bu Mudra en önemli enerji kanallarının akışını hızlandırmakta ve enerjisini artırmaktadır ve karın ile kalça kemiği bölgelerindeki organları uyarmaktadır.

## *Pascimottanasana*

(Kıskaç)

Birkaç nefes alıp verme süresi boyunca öne eğilme pozisyonunda durun. Üst bedeniniz ayaklarınız tarafından kaldırılmaktadır ve başınız gevşek bir şekilde asılı duruyor.



Telkin: "İyi güçler tarafından olağanüstü bir şekilde kaldırılmakta olduğumu hissediyorum."

Etkisi: Kalça kemiği bölgesindeki kan dolaşımı güçleniyor, huzur, denge ve rahatlama geriye dönüyor. Bu geriye dönüş ve dinlenme oturuşudur.

## Ardha Cakrasana

(Köprü)

- Sırt pozisyonu alıyorsunuz, bacaklarınız kalça genişliğinde açık.
- Nefes alın: Kalçanızı ve sırtınızı kaldırın.
- Nefesinizi tutun: Makatınızdaki büzgen kaslarınızı kuvvetlice büzün ve kalça kemiği tabanınızın kaslarını gerin (Ashwini-Mudra).
- Nefes verini ve bu esnada kaslarındaki gerilimi çözün.
- Defalarca uygulayın ve sonra nefesinizi verirken sırtınızı indirin.



Telkin: "Kalp-köprüm zamanın içinden sonsuzluğa ulaştırıyor."

**Etkisi:** Makat ve tüm mesane bölgesi iç ve dış kaslarını kuvvetlendirir ve sağlamlaştırır. Çoğu yaşlı insanlara sorunlar yaratan dış makat büzgen kaslarının zayıf düşmesine karşı iyi gelmektedir.

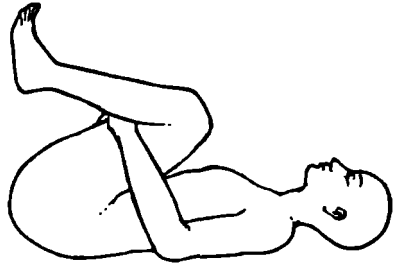
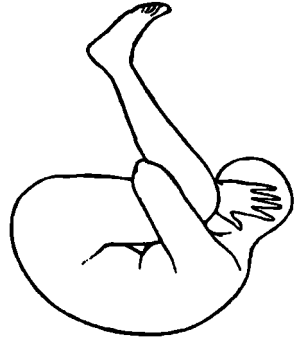
## Pashini-Mudra

(Düğüm-Mührü - kolaylaştırılmış şekli)

- Dizlerinizi göğsünüze çekin, kollarınızı dizinizin altından geçirin ve avuç içlerinizi kulaklarınıza dayayın.
- 10 nefes alıp verme süresi boyunca bu pozisyonu koruyun (a) ve bunun ardından birkaç saniye cenin pozisyonunda (b) kalın.

Telkin: "Huzur ve barış kaplıyor her yanımlı."

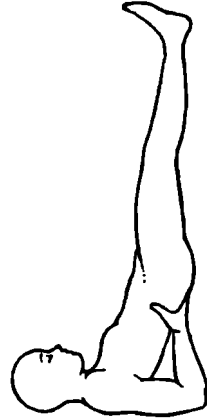
Etkisi: Sinirleri sakinleştirir ve tiroit bezini ayarlar.



## Viparita Karani-Mudra

(Yarım mum)

- Sırt üstü uzanın, ayaklarınızı kalça genişliğinde açık tutun.
- Nefes alın: Dizlerinizi göğsünüze çekin, bacaklarınızı dikey pozisyona getirin ve kalçanızı ellerinizle destekleyin.
- İlk nefes alıp verişinizde Solarpleksus Şakraya odaklanın, ikincisinde Kalp Şakrasına ve üçüncüsünde Boğaz Şakrasına; dördüncüsünde bir kez daha Solarpleksus Şakraya vs.
- 12 ila 36 nefes alıp verme süresi boyunca bu pozisyonu koruyun.
- Nefes verin: Dizlerinizi bükün, altına getirin ve sırtınızı dikkatlice ve yavaşça zemine indirin.



Telkin: "En yüksek olan benim derinlerimde barınıyor."

**Etkisi:** Bedenin kan dolaşımını iyileştirir ve akciğerde, mesane-  
de ve bağırsaklarda temizleyici etkiler oluşturur.



## Kartari-Mudra

(Dinlenme  
pozisyonu)



- Sırt üstü uzanın; ellerinizi bedeninizin yanına ya da göbeğinizin üstüne yerleştiriyorsunuz, sağ eliniz solunuzun üstünde.
- Şimdi derin bir nefes alıyorsunuz ve karnınızı şişiriyorsunuz. Karnınız dolduğunda, ellerinizi kaburgalarınıza doğru kaydırıyorsunuz ve bu kısmı genişletiyorsunuz. Kaburgalarınız en yüksek genişliğine ulaştığında, ellerinizi köprücük kemiğine doğru kaydırıyorsunuz ve göğsünüzün üst kısmını yükseltiyorsunuz.
- Yavaşça nefes veriyor ve bu süreci birkaç kez tekrarlıyorsunuz.

Her nefes verişinizde kendinizi gitgide ağırlaştırın. Ağırlığı sizi taşıyan zemine yüklüyorsunuz. Nefes alırken kendinizi hafiflik ve ışık ile doldurun, nefes verirken tüm ağırlıklarınızı ve karanlık olan her şeyi üzerinizden atın, sonunda ışık, özgürlük, barış ve sevinç içindesiniz.

**Etkisi:** Nefesinizi derinleştirir ve iyileştirir vejetatif sinir sisteminizi (organ işlevlerini) yeniler, canlandırır ve bedeninizin her yerini rahatlatır.

Yaşamının her bir karanlık, zor sorusunun ardında  
tanrısal bilgelik kendini gizlemektedir. En derin  
karanlık soruların ardında yeni, muhteşem  
bir ışık kendini gizlemektedir.  
*Otto Stockmayer*

## ***Böylece Kendi Mudranızı Yaratıyorsunuz***

Bu kitabı incelediyseniz ve kendinizi ellerin enerjilerine verdiğinizden, bu takdirde kendi Mudranızı yaratabilirsiniz.

- Bir Mudra geliştirmek için, doğru zihniyet ve saygı başarının önemli bir ön şartıdır.
- Her parmağın niteliklerini inceliyorsunuz ve buna uygun tutuşu seçiyorsunuz.
- Bu Mudra ile ulaşmak istediğiniz hedefi ya da varmak istediğiniz sonucu olumlu sözcüklerle ifade ediyorsunuz, şimdi ki zaman kipinde.
- Bu cümleyi en az 3 kere sesli ve nefesinizin ritmine uyumlu olarak yavaşça söyleyin.
- Sonucu/hedefi eksiksiz bir şekilde gözünüzün önüne getirin.
- Sonuç alındığında, bunun nasıl bir his uyandıracakını baştan hissetmeye çalışın.
- Mudrayı saygı duyduğunuz tanrısal bir gücün, azizin ya da bir meleğin himayesine teslim edin.
- Sonucu tüm kalbinizle dileyin, fakat buna rağmen sabrınızı ve sakinliğinizi koruyun.

## *Bir Mudra Etki Etmediğinde*

Bu kitap içinde, şifa üzerine birçok söz edildi, hem bedensel, hem de zihinsel ve ruhsal açıdan. Peki ya bu gerçekleşmediğinde, ne olacak?

Bunun çeşitli nedenleri olabilir. Belki sabırsızdınız. Şimdi biliyorsunuz ki, özellikle kronik hastalıklarda, ki bunlar ortaya çıkmadan önce senelerce bedenin bir köşesinde uyurlar, dolayısıyla bu tür hastalıklarda bir Mudrayı haftalarca ya da aylarca uygulamak gerekebilir, ki beklenen etki alınabilsin. Fakat kendi düşüncelerimiz, duygularımız ya da ruh hallerimiz de bizlerin iyileşmesine engel olabilir. Sağlıklı olmak aynı zamanda iç huzur demektir ve bizler bunu, ancak çevremizle huzur ve barış içinde yaşıyorsak edinebiliriz. Ya da bizler iç güçlerimizle birlikte barışık bir yaşam sürmüyor olabiliriz. *"Innere Kräfte Entdecken und Nutzen"* (İçsel Güçleri Keşfetmek ve Onlardan Yararlanmak) adlı kitabımı, bu konuya dair yazdım. Bu kitap, bizleri hastalandırabilecek şeylere işaret etmekte ve yıkıcı olanı etkisiz bırakmak ya da dönüştürmek için sevgiyle nasıl çalışabileceğimizi göstermektedir.

## ***Ek A: Beslenme***

Dev Keshav ve Kim da Silva gibi Mudra uzmanları, Mudra uygulamaları ile birlikte aynı ölçüde beslenmeye de dikkat edilmesi gerektiğini belirtmektedir. Eski Yogiler de bunun bilincindeydiler. Beden sıvılarına (Kan, lenf) olduğu kadar kaba ve süptil enerjilere karşı da geçirgen olabilmemiz büyük ölçüde bedenin zehir atışına bağlıdır ve bedenin ne gibi dışkılar dışarı attığı ağırlıklı olarak beslenme seçimiyle alakalıdır. Küçük bir örnek: Yüksek kan basıncına karşı (damarlardaki birikintiler yüksek kan basıncına sebebiyet verebilir) yıllardır ilaç kullanmak zorunda olan bir yakınım, ansızın bu ilaçları kaldıramamaya başladı. Hekiminin tüm endişelerine rağmen ilaçlarını en asgari miktara indirdi ve kendisini çok daha iyi hissetti; üstelik kan basıncı da normal kaldı. Bu nasıl oldu? Çok basit: Karısı beslenme alışkanlıklarını değiştirdi ve arkadaşım birkaç ay içerisinde buna karşılık verdi, çünkü damarlardaki birikimler azalmıştı.

Yıllardır yoğun bir şekilde beslenme üzerine incelemelerde bulunmaktayım. Bakıma ihtiyacı olan yaşlılarla çalıştığım ve ev ziyaretlerinde bulunduğum zamanlarda, daha henüz kapının eşiğinde insanları gözlemleyerek mutfakta nelerin olup olmadığına dair tahminlerde bulunmayı bir eğlenceye dönüştürmüştüm. Nadiren yanılırdım. Şimdi de o zamanlarda olduğu gibi "ne varsa" yiyecek olsaydım, çok geçmeden astım ve alerjilerim geriye dönerlerdi. Bu gerçekten böyle, alerjilerim gittikleri 1985 yılından bu yana hiç geriye dönmediler, çünkü o zamanlarda 9 günlük bir limon suyu kürü yapmıştım.

Bu aralar şunları yiyorum:

Sabah kalkar kalkmaz bir bardak su içiyorum.

*Kahvaltı:* Yeşil çay ya da bitki çayı, çavdar ekmeği üstünde yağ ya da kesilmiş sütün peynir kısmı ve körpe otlar ve bir parça peynir.

*Öğlen yemeği:* Çok salata ya da buhulanmış sebze, baklagiller ve bir de tahıl ya da patetes yemeği.

*Akşam yemeği:* Mümkün olduğu kadar az, örn. sebze çorbası, ekmek, peynir ve muzlu müsli (az şekerli sütte tahıl, meyve örn. muz ve kuru yemiş karışımından hazırlanan bir aperatif).

*Aralarda:* Öğlen önceleri çok su, çay ve meyveler, öğlen sonrası bir fincan kahve ile küçük bir parça çikolata ya da birkaç bisküvi.

Et ya da balık arada bir hafta sonlarında yerim. Eti biraz fazla kaçırdığımda bu benim nefes alıp verişimi etkiler ve beni agresif bir hale getirir; fakat bundan daha önemlisi: Ben hayvanları çok severim ve bundan dolayı onları yemekten pek hoşlanmam. Süt, domates, biber ve kiviye yemek listemden tamamen kaldırdım, çünkü bunlar akciğer ve tüm sindirim yollarındaki balgamlaşmaları artırmaktadırlar.

Kesin olan şudur: Her durumda kendi yemek planınızı kendiniz hazırlamalısınız ve bedeninizin ihtiyaçlarına tekrar ve tekrar yeniden uyum sağlamalısınız. Kendinizi zora koşmayın, oyuna biraz yeni fikirler katın. Et tüketimini (babam kasaptı ve dolayısıyla bizim evde et en önemli şeydi) ben kendime her gün şunu sorarak azalttım: "Muhakkak et mi olmalı, açlığımı ve damak zevkimi vejetaryen bir tarzda dindiremez miyim? Et yemeye istek duyduğumda, hiç durmaz etimi yedim. Fakat gitgide, başka şeyler de yiyebileceğimin farkın vardım. Zamanla eti mümkün en asgari miktara indirdim. Güçlü ve akıllı filleri göz önünde bulundurun, onlar vejetaryendir.

Bir hile ile birlikte aşırı derecede kullandığım siyah çay tüketimimi (sahip olduğum tek bağımlılığım) de azalttım. Onu yeşil çay ile karıştırdım ve yeşil çay miktarını gittikçe artırdım, ta ki siyah çaya ihtiyaç duymayıncaya kadar. Bitki danışmanım,

Lisbeth Steudler, yeşil çay üzerine yemin etmektedir, çünkü gerçekten onun gibi her zaman içilebilen bir başka çay yoktur. Balgamları söker, böbreklere, idrar yollarına ve safra kesesine iyi gelir ve kansere karşı koruyucu bir etkisi vardır. Bir öneri daha. Üzerine kaynar su değil, bilakis hafif ılık su dökün.

Bunun yanında Çin Beş Element Öğretisinin mevsimlik çay karışımını da tavsiye edebilirim, bunları doğal ürünler satan dükkanlarda ve eczanelerde bulabilirsiniz. İlk baharda karaciğer ve safra kesesi için bir karışım, yazın kalp ve kan dolaşımı için, son baharda mide ve pankreas bezi için ve ileri son bahar dönemlerinde akciğer ve kalın bağırsak için ve kışın böbrekler ve mesane için. Aşağıdaki tavsiyeler belki de sizin için yön belirleyici olabilir:

- Özellikle sıvı yağ, sirke, deniz tuzu, tahıl, süt ürünleriniz birinci sınıf ürünler olsun ve de mümkünse biyosebze kullanın.
- Öğlen öncesinde çok meyve tüketin ve çok su için.
- Öğlenleri ağırlıklı olarak salata ve protein içerikli besinler yiyin.
- Akşamları mümkün olduğu kadar az yiyin ve ağırlıklı olarak sebze ve tahıl yemekleri kaynatın.
- Yemeklerinize üç sebze çeşidinden fazlasını karıştırmayın, yalın yemekler yiyin.
- İyice çiğneyin, yavaş yiyin, iyi bir ruh halinde bulunun ve tadını çıkartın.

Bu az sayıda ip ucundan yola çıkarak, kendinize göre daha bütünsel değerlerde, akla yatkın besinler bir araya getirebilirsiniz. Organizmanızı gereksiz yere zorlamayan ve balgamlaşmalara sebebiyet vermeyen, tersine güçlendiren, bedeninizin sağlığını koruyan, zihninizi dinçleştiren ve ruh halinizi kanatlandıran besinler.

İstisnasız hiçbir kural yok! Bir rahatsızlığınız yoksa, elbette arada bir hoşlanacağınız bir yemeğe çıkın. Bunu muhakkak yapın ve tadını çıkartın!

Güzele ve büyüğe (ve küçüğe)  
yönelen sürekli bir bakış,  
ruhumuzu sevgi dolu  
ve mutlu kılsın.  
*Jacob Burckhardt*

## *Ek B: Her Derde Deva Vardır*

Bern'in Köniz bölgesinden olan tecrübeli eczacı Lisbeth Steudler ve ben, bitkilerin seçiminde, bunların çoğunun bizim bölgemizden olmasına ve her eczanede bulunabilir olmasına dikkat ettik. Oldukca pahalı da olsalar, sadece birinci kalitede ürünler satın alın. Kurutulmuş bir ot içindeki şifa verici özlerin miktarını, artık günümüz özel ölçüm araçlarıyla tüm kesinliğiyle analiz edebilmekteyiz. Ekme, bakım, ekinin kaldırılması, kurutulması ve korunması büyük bir öneme sahiptir. En iyi kaliteyi elde edebilmek için, konu hakkında bilgi, deneyim ve titizlik sahibi olmak gerekir, bunun da bir bedeli vardır.

Eğer çok bitki çayı içiyorsanız, iyileşme baş gösterdiği anda, kullandığınız çayı muhakkak değiştirmelisiniz. Birçok bitkinin şifalı özleri tıpkı ilaçlar gibidir ve fazla alındıklarında zarara sebebiyet verebilirler. Çoğu bitkiler anında etki ederler, bir düşününün örneğin ıhlamur, birkaç dakika içersinde ter atmanıza yol açabilir. Başka türlerdeki etkileri ise saatler ya da günler sonra hissedilebilir.

Bunun yanında uygun bir bitki ile kendinizi ruhsal olarak birleştirebilirsiniz, bunu bitkinin varlığı üzerine tefekkür ederek gerçekleştirebilirsiniz (bk. Kaynak eserler).

Gezintilere çıktığınızda ve bitkilerle karşılaştığınızda, onlara derdinizi açın. Bir sonraki doğum gününüzde, küçük bitkilerin olağanüstü büyüklükteki mükemmelliklerine hayret içinde

bakmak için kendinize bir büyüteç hediye edin. Bununla yepyeni alemler kendilerini size açacaktır. Eğer hastaysanız ve doğaya çıkmanız mümkün değil ise, bitki resimleri ile aynı amaca ulaşabilirsiniz. Bunların aracılığıyla bitkilerin ruhu ile irtibat kuruyorsunuz ve önemli olan da bu. Çoğu bitkiler yumuşaktır ve davranışları da böyledir, yardım eden ve şifa veren bu yumuşak dokunuşlardır. Onlar sadece bedeni değil, zihni ve ruhu da iyileştirirler, akarsu çiçeklerinin babası Eduard Bach'ın gösterdiği gibi. Şimdi kendinizi onlara açın, tam zamanıdır.

Not: Bunun yanında lütfen "hiçbir işe yaramayan" bitkileri de düşünün, onlar da kozmik gücün varlıklarıdır ve içlerinde muhakkak çok önemli bir sırrı saklamaktadırlar.



## **Ek C: Çin'in Beş Element Öğretisi**

Beden enerjisi, Çin tıbbında birkaç bin senedir önemli bir rol oynamaktadır. Söz konusu olan genel anlamda enerji ve özellikle de her organın enerjisidir.

Kadim Çinliler, her enerjinin aynı niteliğe sahip olmadıklarını gözlemlediler. Onlar bunları, elementlerin özelliklerini dikkate alarak tanımladılar: Ağaç, Ateş, Toprak, Metal, Su. Bu demektir ki insan örneğin ağacın özelliğini kendinde taşımaktadır; özellikle enerjide ya da bir diğer ifadeyle örneğin karaciğer ve safra kesesi meridyenlerinde, fakat o bunu aynı zamanda düşüncelerinde ve duygularında da taşımaktadır. İşte bu enerjinin gücü düştüğünde, bu, doğal olarak söz konusu organlarda belirtisini göstermektedir ve elbette insanın düşüncelerinde ve ruh hallerinde de kendini açığa çıkarmaktadır. Mudraların ve buna uygunlukta sınıflandırılmış olan meditasyon imgelerinin ve telkinlerinin uygulanması ile birlikte söz konusu olan enerjiye pozitif bir tesirde bulunmaktadır ve böylece aynı zamanda zihinsel ve ruhsal alana da tesir edilmektedir.

Beş element altında sınıflandırılan özellikler:

**Ağaç** büyümeyi, yeni bir başlangıcı, dayanıklılığı ve gayreti temsil eder.

**Ateş** bireyselliği, sıcaklığı, cömertliği temsil eder.

**Toprak** dengelemeyi, sindirimi, değişimi ve sağlamlığı temsil eder.

**Metal** berraklığı, temizliği ve iletişimi temsil eder

**Su** uyum becerisini, duyarlılığı, huzuru ve yaşam enerjisini depolamayı temsil eder.

Aşağıdaki cetvel, beş element altında sınıflandırılan çeşitli özelliklere dair genel bir anlayış edinebilmeniz için sunulmaktadır. Bir elementi ya da bunun altında sınıflandırılan organları güçlendirenin ya da zayıflatanın neler olduğu, cetvelin alt kısmında belirtilmiştir. Gerekğinde iyileşmeyi desteklemek için, Mudralara ek olarak nelerin yapılabilir olup olmadığı üzerine düşünülmesinde yarar vardır, özellikle bazı tavsiyelerin oldukça rahatlatıcı olduklarını düşünürsek, bundan muhakkak yararlanmak isteyeceğiz. Daha çok gülmek, şarkı söylemek, dans etmek ya da temiz havaya çıkmak, tüm bunlar caydırıcı şeyler olmasa gerek. En son ne zaman komik bir film izlediniz ya da espirili bir kitap okudunuz? Ne zaman dans ettiniz, ne zaman şarkı söylediniz, ne zaman neşeli bir şölende eğlendiniz?

|  | <b>Ağaç</b>  | <b>Ateş</b>  |
|--|--|--|
| <b>Mevsimler</b>                       | <b>İlkbahar</b>  | <b>Yaz</b>   |
| Enerjinin akış yönü                    | yukarıya   | her yöne   |
| Sınıflandırıldığı meridyen ve organlar | karaciğer<br>safra kesesi  | kalp, ince bağırsak<br>kan dolaşımı<br>üç kat ısıtıcı  |
| Duyu organları                         | gözler   | dil  |
| Beden yapısı                           | sinirler, eklem kırıkdağı<br>tırnaklar, kıllar   | kan damarları<br>beden ısısı   |
| Damak tadı                             | ekşi   | keskin   |
| Renk                                   | yeşil  | kırmızı  |
| Biçim                                  | yüksek<br>silindir   | üçgen, sivri<br>keskin köşeli  |
| Duygular                               | merhamet<br>kontrol<br>girişim ruhu<br>öfke  | sevinç<br>açıklık<br>kin   |
| Elementi güçlendiren nedir?            | rahatlık -özellikle<br>yatarken, neşe,<br>gevşeme, soğukkanlılık<br>olumlu gelecek<br>vizyonları | şölenlerde eğlenmek,<br>duygusal sıcaklık<br>ve yakınlık, neşe,<br>yürüyüş ya da koşu,<br>dans etmek |
| Elementi güçsüz kılan nedir?           | aşırı çalışma<br>aşırı seks<br>aşırı seyahat<br>aşırı yemek<br>aşırı sorun                       | az hareket<br>duygusal güçler,<br>yalnızlık,<br>aşırı ve sürekli<br>zihinsel odaklanma               |

| Toprak   | Metal   | Su  |
|--|---|---|
| İleri yaz  | Sonbahar  | Kış   |
| aşağıya  | içe   |   |
| dalak/<br>pankreas bezi<br>mide  | akciğer<br>kalın bağırsak   | böbrekler<br>mesane   |
| ağız   | burun   | kulaklar  |
| kaslar   | deri  | kemikler  |
| tatlı  | acı   | tuzlu   |
| sarı/kahve rengi   | beyaz   | mavi/siyah  |
| düz<br>dörtgen   | yuvarlak  | dalgalı<br>düzensiz   |
| Rahatlık<br>dengeleme<br>duyarlılık<br>endişe  | cesaret<br>düzenlilik<br>yas<br>kırgınlık   | yumuşaklık, uyum<br>hoşnutluk,<br>korunma hissi, korku<br>memnuniyetsizlik                          |
| şarkı söylemek,<br>uyumlu ev,<br>korunma hissi,<br>iyi, ölçülü, uyumlu<br>bir atmosferde<br>yemek yemek  | açık havada<br>çok hareket,<br>nefes egzersizleri<br>yeterli alan ve<br>zamana<br>sahip olmak                         | neşe<br>orantılı faaliyet ve<br>dinlenme,<br>sağlıklı beslenme                                      |
| aşırı seyahat,<br>sık ikametgah<br>değiştirmek,<br>başkaları için tedirgin<br>olmak, aşırı tatlı, soğuk<br>ya da pişmemiş bitkisel<br>besinler yemek | zaman darlığı<br>aşırı yakınlık,<br>bağılantısızlık/<br>ilişkisizlik, hüznün,<br>balgamlaşmalara yol<br>açan besinler | eksik uyku, düzensiz<br>yaşam tarzı, korku<br>sürekli stres, gürültü,<br>gece hayatı,<br>kaçamaklar |

## ***Ek D: Şakralara Dair Birkaç Söz***

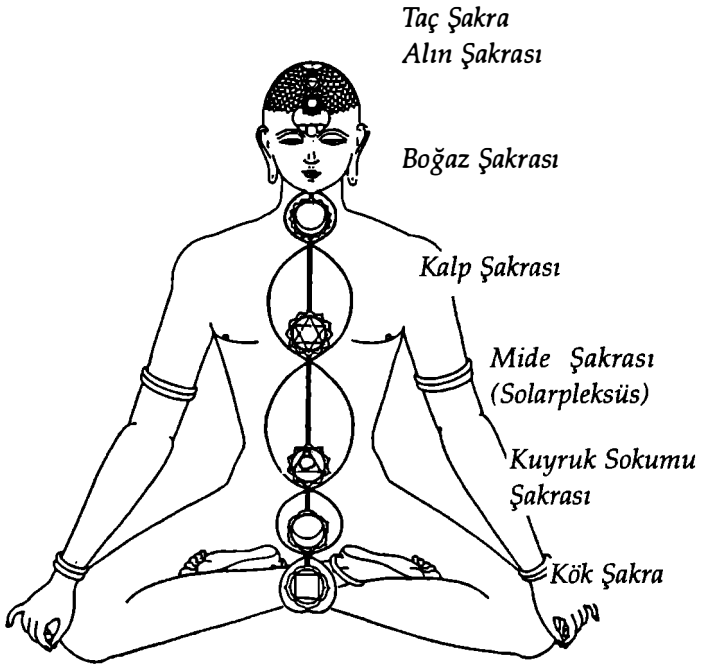
Artık günümüzde şakralara dair rahatlıkla birçok eser bulabileceğimizi göz önünde bulundurarak, ben burada bunların sadece ne olduklarına ve nerede bulunduklarına dair kısaca bir değineceğim.

Önceden de belirtildiği üzere, insan çeşitli enerji alanlarından meydana gelmiş olan bir varlıktır: kaba maddesel ve süptil maddesel. Omurga üstünde beş enerji anaforu bulunmaktadır, bunlar tekerlekler gibi dönmektedir ve kendine özgü belirli renklere sahiptirler. Bir diğer anafor alın kısmında bulunmaktadır ve bir tane de kafatası tepesinde. Bunlar temel şakralardır (bunlardan başkaları da vardır, daha küçükleri). Omurga üstünde bulunan beş şakra, beş parmağa bağlanmaktadır. Şakralar bildiğimiz elektrik dönüştürücülerine [transformatörlerine] benzetilebilir. Onlar hızla akıp gelen enerjileri toplar, işler, dönüştürür ve dağıtırlar. Enerjiyi sizlere ulaştıran ve bunu dağıtan Nadis denilen enerji yollarının düğüm noktalarına benzerler. Bunun dışında frekansları, insan için anlaşılabilir olan duyumlara dönüştürürler, yani düşünce ve hislere. Enerji eksikliğinin dengelenmesini ve çeşitli enerjilerin doğru yerde bulunmasını, onlar sağlar. Enerji bedeninin organları olarak da tanımlanabilirler.

Şimdi şuur bir süreliğine ve sık olarak bir şakraya yöneldiğinde, bunun enerjisi harekete geçirilir. Fakat bu şakaya gelmez, çünkü fazla enerji de zarar verebilir. Verdiğim talimatlara uyar-sanız, başınıza iyilik dışında hiçbir şey gelmez. Beden zayıf düşmüşse, bu genelde şakraların da zayıf düştüğü anlamına gelir ve bu takdirde biraz daha fazla güç zarar vermez.

Eğer şakraları incelemek ve onların işleyişi üzerinde derin-

leşmek istiyorsanız, sizlere Swami Sivananda Radha: "Kundalini-Praxis-Verbindung Mit Dem Inneren Selbst" (Uygulamalı Kundalini, Özdeki Benlik ile Bağ Kurmak) adlı kitabı tavsiye ederim.



Aşağıdaki cetvelde gördüğünüz gibi, her şakranın ya da diğer bir ifadeyle her parmağın (bk. s. 47) altında başkaları olmakla birlikte karakter özellikleri ve beceriler sınıflandırılmıştır.

|   |  |
|---|--|
| Kök Şakra<br>(Muladhara)                | Canlılık, dünyaya bağlılık, güven, kendini koruma, sığınma duygusu, doğa yasalarıyla uyum içinde bulunma.  |
| Kuyruk Sokumu Şakrası<br>(Swadhisthana) | Türlerin korunması, cinsellik, aile, arkadaş canlılığı, yaratıcılık, çevreye bağlılık.   |
| Mide Şakrası<br>(Manipuraka)            | İmgeleme yetisi, gelecek vizyonları, girişim ruhu, geçmiş ile yüzleşme, bozulma; yapılandıran ve yok eden içsel ateş.  |
| Kalp Şakrası (Anahata)                  | Yaşam sevinci, neşe, sevgi, yakınlaşma; insanlara, her varlığa, her şeye ve varlığın tamamına duyulan beklentisiz, benliksiz sevginin kaynağı.                                       |
| Boğaz Şakrası<br>(Vishuddha)            | Temizlik, ahlak, bilgi, genişletilmiş şuur, butünsel uyum.   |
| Alın Şakrası (Ajna)                     | İkiliğin kaldırılması, tüm mantal süreçlerin düzenlenmesi; rasyonel düşünce, sezgi, ilham, hafıza. İnsan kendini burada bir birlik olarak görür, şuur, bilinç altı ve üstü birleşir. |
| Taç Şakra (Sahasrara)                   | Büyük mutluluk hali, bireysel şuur burada Kozmik Şuur ile birleşmektedir.  |

Her nereye vardım yolun  
orada gök benim çatım  
her gün güneş doğar,  
uyanık tutar yıldızlar  
*Josef Eichendorff*

## *Sona Doğru Birkaç Söz*

Bu kitabı tamamlamak üzereyken neşe ve teşekkür duygularıyla dolu kalbim, çünkü bu inceleme ve yazma vesilesiyle kendim de ileriye doğru bir adım daha attım. Yaşamımın devamında bana yardımcı olacak birçok görüş edindim. Bunların içinde, güven - ulvi güce güven- duygusunun sürekli yeniden kazanılması gerektiği, en önemli ders olsa gerek. Araştırmalara başladığımda, birkaç ay içinde "şansıma" bilimsel ve uygulamalı olarak Mudralarla uğraşan birçok insanla tanıştım, onlar bunları yıllardır başarıyla uygulamaktaydılar. Sorularım her zaman cevaplandı: bir his ile, bir iç ses, kitap, medya (gazete, radyo, televizyon) ya da beklenmedik bir telefonla. Bu olağanüstü deneyimleri son birkaç ay içinde oldukça sık yaşadım, bu da bana asla kavrayamacağımız bir şeyin varlığını bir kez daha göstermiş oldu, büyük sır, tanrısal olan. Ben bunları size cesaret vermesi için anlatıyorum. Yoksa her şeyin daha iyisini bilen ve yapan birisi değilim, en azından sizden ne fazla ne de az. Eğer yardım gördüysem, muhakkak sizin için de yaşam şartları altında yardım hazırdır. Fakat buna kendinizi açmalısınız.

Fakat bu güven duygusu çoğumuz için her zaman varlığını koruyamamaktadır. Belki siz de benim gibisinizdir (kitabım, büyük bir olasılıkla bundan dolayı ilginizi çekmiştir), bu takdirde siz de aynı benim gibi bu ezeli güven duygusu üzerinde tekrar ve tekrar çalışmalısınız. Bununla bağlatılı olarak hemen aşağıda belirtilen da vranış biçimlerinin bana büyük yardımları dokundu.



Sık olarak sesizliği arayın, birkaç dakika yetecektir. Sizi huzursuz eden hatta mutsuzluğunuza sebep olan her şeyi ciddiye alın ve sebat ile bunun çözümünü arayın. Hissettiğimiz her tür sağlık ya da yaşam sevinci eksikliği, muhakkak ya kendimiz ile, ya insanlara karşı davranışımız ile ya da kendi işlerimiz ile barışık olmamamızdan kaynaklanmaktadır. Bunun altında önemli bir anlam yatmaktadır ve bu, aşılması gereken bir engele benzer, dolayısıyla yaşam yolunda ilerleyebilmek için, bu sınav muhakkak işlenmelidir.

Bizler bu yaşamda üstlendiğimiz görevlerimizi ister dışlarımızı gıcırdatarak, istersek de bir oyun espirisi içinde karşılayabiliriz. Ve espirinin sağladığı rahatlık, durum ne kadar ciddileşmeye yüz tutarsa tutsun, bizi bir o kadar daha kolaylıkla işin içinden çıkartacaktır. O, önümüze çıkan en büyük engel taşı üzerinden atlamamızı dahi sağlayabilir. Belki de bizi kısa yoldan taşın üstüne çıkartır. Taş ne kadar büyük ve yüksek ise, görüş alanınız da o kadar daha geniş olacaktır! Elbette bu esnada rahat ve açık olmanız çok önemlidir. Başlangıçta her şey yolunda gitmiyorsa, sizi muhakkak daha iyi bir şey bekliyordur. Birçok şey elimden kapıldı, fakat bunun ardından gelen, her zaman daha iyiydi. Bazen öyle olur ki, ilk bakışta çözümden hiç de hoşnut kalmayız, fakat üzerinden biraz zaman akıp gittiğinde, bu kendini olabilecek olanın en iyisi olarak gösterir.

Çağ kendini ne kadar karamsar sunuyor olsa da, siz günlük yaşamın içindeki küçük güzelliklerin tadını çıkartın. Sizin içinizde de bir yaşam cambazı saklıdır ve yaşam cambazı, küçük sevinçleri büyük sevinçlere dönüştürmesini bilir, o her şeyden en iyisini çıkarmasını bilir. Bir yaşam cambazı kendisini şımartmayı da bilir. Ve bu konuda bir uzman olduğunuzda, bu sanatınızla çevrenizi de mutlu edebilirsiniz.

Şunu bilmek de önemlidir, üzerinizde gelişmesini istediğiniz ne olursa olsun, ister güven, rahatlık, sebat ister espiri, bunların zamana ihtiyacı vardır ve bunlar hem geri tepebilir hem de az ya da çok anlık meselelerdir. Umarım bu kitap bir süreliğine

size eşlik eder, başarılı olursunuz ve onu tekrar bir köşeye yerleştirirsiniz. Çok geçmeden farkına varırsınız ki, eski belutleri kendini tekrar gösteriyor, hiç sorun değil, kitabı tekrar elinize alır ve Mudraları artırarak uygulamaya başlarsınız. Her şeye baştan başladığınız hissine kapılırsanız, bilin ki bu tamamen anlık bir histir ve çok geçmeden bunun böyle olmadığını farkına varacaksınız. Ve bu kitaba farklı gözlerle bakacak, kitapta ve kendi içinizde yeni derinlikler keşfedeceksiniz. Bizler yaşam yolumuzu bir spiral şeklinde düşünebiliriz, bir dağın zirvesine tırmanan bir yol. Bu yolculuk esnasında, ilerledikçe tekrar ve tekrar aynı dağ yüzüne geri döneriz, fakat nerede yol daha dikleşir ve daha zorlaşırsa, işte tam orada daha yüksek bir seviyeye çıkmış oluruz. Demek ki umutlu bir cesaretle ve gözümüz açık olarak yolumuza devam edeceğiz.

Her zaman umutlu bir beklenti içinde olun. Bir sonraki yol kavşağında nelerle karşılaşacaksınız? Siz neler bekliyorsunuz? Yıllar önce, Yoga uygulamalarıma başlamadan önce, önümüzdeki yıllarda ya da daha sonraları neler olacağına dair zihnimde çok karanlık bir tablo oluşturmuştum. Fantezimin neredeyse hiçbir sınırı yoktu. Bizler istediğimiz her şeyi zihnimizde canlandırabiliriz, güzel olanı, bizi mutlu kılanı ya da her tür hastalığı, en derin yalnızlığı, fakirlemeyi vs. Peki neden en iyi olanı beklemeyelim ve gelecek olanı güven duygusu içinde cesurca karşılamayalım? Ben bunu öğrendim ve bu yetiyi gitgide daha da hassas bir hale getirmek üzereyim. Deneyin, göreceksiniz ki, her yol kavşağında yeni küçük ya da büyük bir macera size el sallayacaktır. Beklentilerimin gerçekleştiğini defalarca gördüm ve deneyimledim. Bu kozmik bir ilkedir.

Sözün kısası: Mudraları sessizlikte uygulayın, sabırlı ve dikkatli olun. Daima çözümler arayın, yeniye açık olun. Her zaman en iyi olanı bekleyin ve sizi bekleyen şeyi sevinç içinde karşılayın. Sevgili okuyucular, çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Yaşamımızı belirleyen konular üzerinde durmaya devam etmek istiyorsanız, "İsviçre dağlarında Yoga hafta sonu gezileri"

hakkında bilgi için bize yazın. Yoga ön bilgilerine sahip olmanız zorunlu değildir ve gezintiler kendi ihtiyaçlarınıza göre düzenlenebilir:

YogaSchule am Wildbach  
Felsenstrasse 12 a  
CH - 8008 Zürich  
[www.gertrudhirschi.ch](http://www.gertrudhirschi.ch)

### **Çizimlerin Kaynakları**

S. 50/51: El, Lori Reid, Münih 1997, s. 220/221;  
S. 54/55: El okuma, G. Hürlimann, Wettsvill, S. 251 v. 268;  
tüm diğer çizimler Ito Joyoatmojo.

## Notlar

1. Bu Yoga tekniği batıda en tanınmış olanıdır. Beden, temizlenme (arınma) ve nefes egzersizlerini içerir.

2. Bu Yoga tekniğinin hedefi, her insanda bulunan spiritüel güçtür, bu, omurganın son kısmında uyandırılmayı ve omurganın içinden kafatası tepesinin üzerine yükselip tanrısal olan ile birleştirilmeyi beklemektedir.

3. Lothar-Rüdiger Lütge: Kundalini. s. 72.

4. Ingrid Ramm-Bonwitt: *Mudras - Geheimnissprache der Yogis*(*Mudralar- Yogilerin Gizli Dili*). Umschlag.

5. Modern Hint'de Tanrıya hürmet göstermenin en önemli tekniklerinden biridir. Burada özellikle Shakti, Hint tanrısı Shiva'nın eşi, "Tanrısal Anne" olarak hürmet görmektedir.

6. Dev Keshav'ın Mudraların etkilerine dair bu ve bunu takip eden tüm ifadeleri, "Yoga mit dem Kleinen Finger/Serçe Parmığıyla Yoga" adlı makaleden aldım, bk. *Esotera* 9/88.

7. Lutz Berger: *Die Magie der Heilenden Klänge* (Şifa Veren Seslerin Büyüsü) bk. *Esotera* 6/97, s. 27.

8. Bk. dip not 6.

9. Dean Ornish: *Revolution in der Herztherapie* (Kalp Terapisinde Devrim).

10. Günter ve Margarete Friebe tarafından geliştirilen Mantal egzersiz. Çift, 1973 yılında Amerika'da *Mind Control*, *Mind Development* ve *Alphagenics* yöntemleri ile karşılaştı. 20 sene içinde bu yöntemleri daha da hassaslaştırdılar, öyle ki artık bugün kendilerine has, çok etkili bir Mantal-egzersiz ellerinin altındadır. (Daha fazla bilgi için Kaynak Eserler bölümüne bakınız).

11. Kim Tawn: *Geheime Übungen Taoistischer Mönche* (Tao Rahiplerinin Gizli Uygulamaları). s. 89.

12. A.g.e

13. Cinsel organlar ve makatın arasındaki Puboccygeus-kasları. Derin incelemeler ardından araştırmacılar, bu kasın gerilmesinin beyne enerji pompası etkisi verdiği sonucuna vardılar.

14. Jo Conrad ve Benjamin Seiler: *Atmen Sie sich gesund* (Kendinizi Nefes Alarak İyileştirin) ZeitenSchrift 5/95, s. 5.

15. Sofie Rodelli: *Handübungen als Heilgymnastik* (Şifa Cimmnastiği Niyetine El Egzersizleri) s. 73.

16. Aus: *Die Gedichte* (Şiirler) © Suhrkamp Verlag, Frankfurt 1970: *Wir leben hin* (Yaşayıp gidiyoruz), s. 299.

17. Gerhard H. Eggetsberger: *Power für den ganzen tag* (Gün boyu enerji) s. 40.

.

## *Kaynak Eserler*

- Bach, Edward: Blumen, die durch die Seele heilen. München 1984.
- Barendt, Joachim-Ernst: Ich höre-alsı bin ich München 1993.
- Berufsverband deutscher Yogalehrer (BDY): Der Weg des Yoga. Petersberg 1991.
- Braem, Harald: Die Macht der Farben. München 1987.
- Brooke, Elisaabeth: Von Salbei, Klee und Lövenzahn. Freiburg 1996.
- Da Silva, Kim: Gesundheit in unseren Händen. München 1991.
- Da Silva, Kim: Richtig essen zur richtigen Zeit. München 1990.
- Da Silva, Kim und Do-Ri Rydl: Energie durch Bewegung. Wien 1997.
- Eckert, Achim: Das heilende Tao. Freiburg 1996.
- Eggetsberger, Gerhard: Charisma-Training. Wien 1993.
- Eggetsberger, Gerhard: Kopftraining der Sieger. Wien 1996.
- Eggetsberger, Gerhard: Power für den ganzen Tag. Wien 1995.
- Fender, Pauline: Gesundheits-Brevier. Solothurn 1993.
- Friebe, Mrgarete: Das Alpha-Training. München 1983.
- Gach, Michael Reed: Heilende Punkte. München 1992.
- Goleman, Daniel: Emotionale Intelligenz. münchen 1996.
- Hirschi, Gertrud: Yoga für Seele, Geist und Körper. Freiburg. 1993.
- Hirschi, Gertrud: Innere kräfte entdecken und nutzen. Freiburg 1996.
- Hirschi, Gertrud: Lust auf Yoga. Freiburg 1997.
- Hürlimann, Gertrud I.: Handlesen. St. Gallen 1996.

- Höting, Hans: Qi-Gong-Kugeln. München 1995.
- Johari, Harish: Das große Chakra-Buch. Freiburg 1979.
- Lad, Vasant: Das Eyurveda Heilbuch. Aitrang 1990.
- Lütge, Lothar-Rüdiger: Kundalini. Die Erweckung der Lebenskraft. Freiburg 1989.
- Mala, Matthias: Heilkraft der Sonnen-Meditation. München 1995.
- Mala, Matthias: Seelen-Energie deiner Fingeraura. München 1993.
- Mala, Matthias: Handenergie, München 1993.
- Mala, Matthias: Magische Hände, Hugeldubel 1998.
- Middendorf, Ilse: Der erfahrbare Atem. Paderborn 1985.
- Namikoshi, Tokujiro: Shiatsu. Heilung durch die Fingerspitzen. München 1994.
- Ornish, Deaan: Revolution in der Herztherapie. Stuttgart 1992.
- Ramm-Bonwitt, Ingrid: Mudras - Geheimsprache der Yogis. Freiburg 1988.
- Rappenecker, Wilfried: Fünf Elemente und Zwölf Meridiane. Waldeck 1996.
- Reid, Lori: Die Hand. Ein Spiegel der Gesundheit. München 1997.
- Rodelli, Sofie: Händeübungen ls Heilgymnastik. München 1961.
- Ros, Frank: Geheimnisse ayurvedischer Akupunktur. Aitrang 1995.
- Rueger, Christoph: Die musikalische Hausapotheke. München 1991.
- Schiegl, Heinz: Color-Therapie - Heilung durch Farbkraft. Freiburg 1982.
- Schleberger, Eckart: Die indische Götterwelt. Köln 1986.
- Schrott, Ernst: Gesund und jung mit Ayurveda. München 1996.
- Schwarz, A. A. und Schweppe R. P. und Pfau W. M: Wyda

- die kraft der Druiden. Freiburg 1989.

Sacharow, Boris: Das große Geheimnis. München 1994

Singh, Satya: Das Kundalini Yoga Handbuch. München 1990.

Sriram, Angelika: Lotosblüten öffnen sich. Indische tempeltanz. München 1989.

Storl, Wolf-Dieter: Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen Haustür und Gartentor. Aarau 1996.

Swami Sivananda Radha: Kundalini Praxis. Verbindung mit dem inneren Selbst. Freiburg 1992.

Swami Sivananda Saraswati: Asana - Pranayama - Mudra - Bandha. Hergensweiler. 1989.

Tawm, Kim: Geheime Übungen taoistischer Mönche. Freiburg 1982.

Thyler, Maya: Wohltuende Wickel. Worb 1993.

Wagner, Franz: Akupressur leicht gemacht. München 1985.

Weber, Divo Helche: Alta-Major Energie. München 1987.



# İndeks

## *Doğru Mudrayı burada hemen bulabilirsiniz*

Eğer bir Mudranın etkilerine dair ayrıntılı bilgiler arıyorsanız, koyu renkle basılmış sayfa numaralarına bakınız; diğer sayfa numaraları bu kavramın diğer kavramlarla bağıntılı olarak metinde geçen yerlerini belirtmektedir.

Burada sizin özel sorunuz için tavsiye edilmiş bulunan Mudraların dışında bir Mudra'nın size daha fazla yarar sağlaması da mümkündür. Her insan Mudralara karşı kendine özgü tepkiler vermektedir. Dolayısıyla bırakın araştırmacı ruhunuz kendi yolunu kendisi tutsun.

- Adet görme 117, 138, 140, 191
- Ağız 184
- Ağrılar 48
- Akciğer 42, 43, 100, 112, 127, 134, 144, 194, 199, 205
- Alerji 56, 132, 203
- Artroz 92, 94, 146
- Astım 43, 56, 80, 82, 132, 203
- Bağımlılıklar 62, 137, 149
- Bağırsak 94, 132, 138, 145, 184, 194
- Bağırsak krampları 138, 140
- Bağışıklık sistemi 87, 132
- Basur 118, 141, 186
- Baş ağrıları 48, 108, 124
- Baş dönmeleri 57, 114, 130
- Beyin 79, 84, 112, 122, 124, 126, 134, 148, 152, 158, 183
- Boyun rahatsızlıkları 48, 90, 91
- Böbrekler 102, 122, 129, 136, 142, 145, 150, 205
- Bronşlar 43, 74, 80, 82, 132

- Bulantı 79  
 Cinsel bozukluklar 49  
 Cinsellik 76, **110**  
 Çene kasılmaları 122  
 Dalak 79, **114**, 122, 145, 192  
 Damak 184  
 Deniz hastlıkları 57, 79  
 Deri **98**, 112, 184  
 Eklemler 92, 94, 146  
 Ense kasılmaları 42, 44, 69, 186  
 Gaz 57, 79, **94**, 122  
 Gerginlikler 84, 88, 94, 100, 112, 138, 158, **188**, 191, 197  
 Gevşeme 188  
 Gırtlak rahatsızlıkları 90  
 Göğüs iltihaplanmaları 86  
 Gözler 84  
 Hafıza 79, **126**, 155, 181  
 Halsizlik 48, **59**, **76**, 84, 130, 134, 151  
 Hormon bezleri 27  
 İdrar yolları 205  
 İshal 49  
 İşitme sorunları 96  
 Kabız 49, 57, **118**, **120**, 186, 191  
 Kalp 43, **74**, 105, 115, 122, 205  
 Kalp krizi **104**  
 Kalça kemiği 79, 84, 117, **138**, **140**, 195, 197  
 Kalınbağırsak 100, 112, 118, 120, 127, 134, 205  
 Kan basıncı 44, 47, 48, 49, **130**, 156  
 Kan dolaşımı 57, 76, 116, 199, 205  
 Kanser 205  
 Karaciğer 79, **88**, 99, 120, 122, 136, **144**, 192, 205  
 Karın 183, 194  
 Karın ağrıları 48  
 Kasılmalar 78, 100, 122

- Kemikler 98  
Kilo fazlalığı 47, 86  
Kulaklar 96  
Makat 118, 141, 186, 197  
Mesane sorunları 49, 88, 102, 129, 140, 141, 143, 145, 186,  
191, 199, 205  
Mide 79, 99, 100, 114, 117, 120, 122, 144, 183, 184, 194, 205  
Mide-Bağırsak bozuklukları 48  
On iki parmak bağırsağı 122  
Organ zayıflıkları 115, 186, 199  
Öğrenme zorlukları 126, 152  
Öksürük 48, 81, 86  
Pankreas 114, 122, 145, 192, 205  
Prostat sorunları 140  
Romatizma 48, 92, 94, 112, 136, 146  
Safra kesesi 79, 88, 122, 144, 192, 205  
Sırt ağrıları 48, 92, 94, 112, 136, 146  
Sindirim 78, 88, 94, 100, 120, 144, 183, 186, 191  
Sinir sistemi 27, 79, 115  
Sinirsel gerginlik 100  
Sinüzit 48, 57, 100, 108, 124, 132  
Solarpleksüs 79, 122  
Solunum 27, 49, 85, 112, 117, 122, 186  
Şiddet Eğilimleri 120  
Tırnaklar 98  
Tiroit bezi 198  
Uyku sorunları 59, 76, 84, 114, 130, 138, 156  
Üreme organları 110, 138, 140, 150, 191, 195  
Üşütme 48, 86, 100, 109  
Yorgunluk 59, 76, 80, 88, 115, 117, 130, 134, 165  
Zehir atma 78, 88, 92, 112, 136  
Zihinsel ve-ruhsal alanın düzenlenmesi 60, 148, 156, 158,  
160, 176, 184

# MUDRALARLA



## Şifa



### “Parmak Yogası”



*Mudralarla Şifa*, eski Doğu Bilgeliği'nden gelme basit ve uygulanabilir teknikleri içeren pratik bir el kitabıdır.

Parmak Mudralarının temel hareket ilkesi, ellerin ve parmakların her bir noktasının, bedenin ve beynin belli bir bölgesine karşılık olan bir tepki noktasına sahip olduğudur. Yani eller, bedeni ve beyni yansıtan bir aynadır.

Mudralar, "Parmak enerji santralleri" olarak da tanımlanırlar. Oturarak, yatarak, ayakta, yürürken ve gezerken, her zaman ve her yerde uygulanabilirler.

Bu yalın, küçük egzersizleri, çeşitli hastalıkların ve ruhsal sorunların önüne geçilmesinde ve bunların iyileştirilmesinde nasıl uygulayabileceğinizi, bunlarla spiritüel gelişiminizi nasıl destekleyebileceğinizi ve nefes egzersizleri, telkinler, imgelemeler, şifalı bitkiler, beslenme, müzik ve renkler ile nasıl güçlendirebileceğinizi sizler de öğrenebileceksiniz.

Tanınmış Yoga öğretmeni ve yazar *Gertrud Hirschi*, doğu şifa öğretisinin bilgilerinden yola çıkarak, bu uygulamaların iyileştirici etkilerini kendi üzerinde ve öğrencileri üzerinde denemiştir.

*Gertrud Hirschi*, Zürich kentindeki kendi yoga okulunda 16 senedir en yeni tıbbi bilgilere göre Yoga öğretmekte ve İsviçre'de, Almanya'da ve Yunanistan'da yoga seminerleri vermektedir.

*"Innere Kräfte Entdecken und Nutzen/İçsel Güçleri Keşfetmek ve Onlardan Yararlanmak", "Yoga für Seele, Geist und Körper/Ruh, Zihin ve Beden İçin Yoga" ve "Lust auf Yoga/Yoga Yapmaya Can Atıyorum" adlı kitapların yazarıdır.*



ISBN 975-8519-27-1



9 789758 519279